

Léa ZUBIRIA

JE MANGE SANS



FODMAPs

Collection dirigée par Anne Ghesquière



12 SEMAINES POUR
UN SYSTÈME DIGESTIF
EN PLEINE SANTÉ !

● Éditions
EYROLLES

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Finies les douleurs intestinales !

Ah, les intestins... cette machine aussi passionnante que complexe ! Entre ballonnements, crampes, fatigue chronique et transit difficile, les troubles digestifs peuvent devenir un véritable enfer. Bonne nouvelle, les recherches scientifiques ont permis d'apporter une solution : le régime pauvre en FODMAPs est capable de soulager jusqu'à 75 % des symptômes digestifs chez la personne souffrant du syndrome de l'intestin irritable ou de maladie chronique des intestins !

Ce guide simple et complet va vous permettre de suivre facilement le programme pauvre en FODMAPs :

- **Découvrez d'où viennent probablement vos troubles digestifs** et en quoi le régime pauvre en FODMAPs peut vous aider.
- **Repérez les aliments** que vous pouvez consommer et ceux que vous allez exclure temporairement de votre assiette avant de les réintroduire progressivement.
- **Découvrez les idées de menus** pour vivre au mieux les trois mois de ce régime sur-mesure, mais aussi de nombreux conseils pour vous en sortir si vous allez au restaurant ou devez cuisiner pour toute la famille.
- **Et testez les 20 recettes sans FODMAPs** (et illustrées de photos qui donnent envie !) pour faire rimer plaisir et santé !

Diététicienne-nutritionniste, **Léa Zubiria** est également journaliste indépendante, spécialisée dans les domaines de la nutrition et de la santé. Son approche met à l'honneur une alimentation instinctive, végétale, simple et de saison. Mais toujours avec une seule priorité : le plaisir de manger !

Préface d'**Anne-Sophie Pasquet**.

LÉA ZUBIRIA

JE MANGE SANS FODMAPS
12 SEMAINES POUR UN SYSTÈME
DIGESTIF EN PLEINE SANTÉ !

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection est dirigée par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine
FemininBio.com, auteure, éditrice et créatrice du podcast Métamorphose qui
éveille la conscience !

Dans la même collection :

Happy Détox, Anne Ghesquière

Je ne mange pas de produits industriels, Stéfane Guilbaud

Je mange sans gluten, Audrey Etner et Marion Kaplan

Je mange hypotoxique, Damien Leretaille

Je mange veggie, Ôna Maiocco

Je mange sain en famille, Maëlle Feret

Je me libère du sucre, Marion Thelliez

Je jeûne, Romain Vicente

Je mange cru, Stefan Lehner

7 aliments précieux, France Guillain

Illustrations p. 30 : Potoroyalty/Shutterstock (corps humain) ; p. 56-57 :
Sudowoodo/Shutterstock (homme-femme) ; p. 58 : GenerationClash/Shutterstock
(médecin) ; p. 152-154 : 4LUCK et Mark Rademaker/Shutterstock (pouce/stop) ;
aliments p. 209 et 252-253 : paulista, Alter-ego, Pixel-shot, Berit Kessler, Viktor
Malyshchyts, Nattika, Tim UR, Egor Rodynchenko, Preto Perola, Kovaleva_Ka,
vitals, JIANG HONGYAN, Tiger Images, Binh Thanh Bui, greatstockimages, Feng
Yu, Yaroslava, Seregam, CWIS, O.Bellini, Anton Starikov, baibaz, margouillat
photo, Evgeny Karandaev, ag1100, scott conner, yevtushenko serhii, Palokha
Tetiana, Inna Astakhova, Serhiy Shullye, anitasstudio, SOMMAI, Photoongraphy,
Yossi James, Ruck Theptepin, domnitsky, Anna Lurye, Single, Irina Fischer,
OnlyFOOD, bonchan, Moving Moment, Mira Drozdowski, COLOA Studio,
nortongo, irin-k/Shutterstock ; contours p. 131, 209 et 250-256 :
ctrlaplus/Shutterstock

Photos des recettes : Léa Zubiria

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : Facompo, Rouen

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN 978-2-212-57391-6

REMERCIEMENTS

Un immense merci à Anne Ghesquière et à Joanne Mirailles pour leur confiance et leur bienveillance à mon égard. Merci d'avoir cru en ce projet et d'avoir accepté de m'accompagner dans cette belle aventure qu'est l'écriture.

Merci du fond du cœur à Charlie, mon partenaire, sans qui rien de tout cela n'aurait été possible. Merci d'être le pilier inébranlable dont j'ai besoin pour avancer, et merci de m'entourer chaque jour de ta bienveillance et de ton amour qui me sont si précieux. C'est à toi que je dois mon envie d'entreprendre, ma force, mon audace, ma persévérance et une grande partie de ma réussite à tous niveaux. Je ne te remercierai jamais assez pour tout ça.

Un grand merci à ma famille et à mes proches. Je pense tout particulièrement à mes chers parents, Patrick et Céline, et à ma sœur Emma. Je n'ai pas besoin de vous répéter à quel point votre soutien m'est vital pour affronter les grandes et petites peines de la vie, vous savez déjà tout. Alors, je vais juste vous remercier d'avoir toujours cru en moi et de m'avoir sans cesse encouragée. Votre ouverture d'esprit et votre amour ont fait de moi la femme épanouie que je suis aujourd'hui. Maman, merci pour ton témoignage et ton investissement dans ce projet, ce livre est avant tout pour toi et j'espère qu'il t'aidera à envisager l'avenir plus sereinement.

Un grand merci à Anne-Sophie Pasquet qui a rédigé avec beaucoup de soin la préface de cet ouvrage. Son travail passionné sur le régime sans FODMAPs, sa bienveillance et son ouverture d'esprit m'inspirent beaucoup. Notre rencontre et nos échanges sont un honneur pour moi.

Je tiens aussi à remercier l'ensemble de mes partenaires et collaborateurs. Je pense particulièrement à mon équipe du groupe M6, mais aussi à tous les autres. Merci d'avoir cru en moi alors que je débute à peine. Travailler avec vous au quotidien est un véritable bonheur. Vous m'avez permis de croire et de constater que tout est possible pour les passionnés qui travaillent avec le cœur. Nos échanges me font grandir chaque jour et une citation me revient à chaque fois que je pense à vous : « Choisis un travail qui te plaît et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie. »

Enfin, il est impossible pour moi de débiter ce livre sans remercier mes soutiens de la première heure. En créant mon entreprise et mon site internet (nutritionimpact.fr) il y a deux ans, je n'aurais jamais osé imaginer de telles retombées. Alors, merci infiniment à ceux qui sont à mes côtés depuis le début, et à tous ceux qui m'ont rejoint en cours de route.

Un dernier merci tout particulier à Roger, sans qui tous ces projets n'auraient pas existé, Arlette et Gérard, Romain, Anaïs, Pauline et Nicolas ainsi qu'à toutes les personnes qui m'ont offert leurs précieux témoignages.

*« Interroge celui qui a éprouvé la maladie,
n'interroge pas le médecin. »*

Proverbe arabe



SOMMAIRE



Remerciements

Préface d'Anne-Sophie Pasquet

Introduction

PARTIE 1 — COMPRENDRE LES FODMAPS

Chapitre 1 - Les FODMAPs, c'est quoi ?

Chapitre 2 - La digestion des sucres dans l'organisme

Chapitre 3 - Qu'est-ce que le régime sans FODMAPs ?

PARTIE 2 — LE B.A.-BA DE L'ALIMENTATION SANS FODMAPS

Chapitre 4 - La classification officielle des FODMAPs

Chapitre 5 - FODMAPs ou pas FODMAPs ?

Chapitre 6 - Aliments recommandés/déconseillés et bonnes pratiques

Chapitre 7 - Le protocole sans FODMAPs

PARTIE 3 — MON COACHING SANS FODMAPS

Chapitre 8 - Le régime sans FODMAPs en pratique

Chapitre 9 - Mon régime et les autres

Chapitre 10 - Adapter son alimentation

Chapitre 11 - Douze semaines de menus pour tout changer !

Conclusion

Bibliographie

ANNEXES — MA BOÎTE À OUTILS POUR DÉMARRER MON RÉGIME SANS FODMAPS

Une assiette équilibrée

20 recettes pour se régaler !

FODMAPs : le récap !

25 aliments pauvres en FODMAPs (à consommer !)

25 aliments riches en FODMAPs (à éviter !)

Low FODMAPs : organisateur de menus

Mon carnet d'autodiagnostic

Ma liste de courses

PRÉFACE D'ANNE-SOPHIE PASQUET

Les FODMAPs... un acronyme qui peut autant faire peur qu'être utile à ceux qui souffrent de colopathie fonctionnelle (ou syndrome de l'intestin irritable).

Bien qu'encore assez méconnue de beaucoup de personnes, l'alimentation sans FODMAPs représente pourtant une lumière au bout du tunnel pour celles et ceux qui se sont vu dire : « Vous avez mal au ventre ? C'est dans votre tête, on ne peut rien y faire ! »

Souffrant moi-même de ce fameux « SII » depuis ma plus tendre enfance, j'ai souvent eu à faire face à ce genre de remarque et je me suis retrouvée bien démunie quand les examens n'ont révélé (fort heureusement) aucune réelle pathologie, et que mon médecin m'a alors simplement mentionné l'alimentation sans FODMAPs, sans me donner plus de détails.

J'aurais adoré avoir à disposition un livre comme celui-ci à l'époque !

Lorsque j'ai commencé à parler du SII et des FODMAPs sur mon site en 2017, timidement d'abord, je voulais simplement voir si d'autres personnes étaient concernées et intéressées par le sujet.

J'ai rapidement pu constater que nous étions bien plus nombreux et nombreuses que je ne le pensais à souffrir au quotidien de maux de ventre et à ne comprendre ni pourquoi ni comment y remédier.

Certaines personnes me remerciaient d'aborder le sujet – encore assez tabou –, et me disaient à quel point elles étaient désespérées, ne sachant plus quoi faire contre ces maux du quotidien.

Je me suis alors donnée pour mission de faire connaître ce régime sans FODMAPs au plus grand nombre et d'aider toutes ces personnes en recherche d'informations pour mieux gérer leur SII. Et je suis ravie de voir qu'aujourd'hui, des ouvrages comme celui-ci voient le jour.

Il me semble réellement important d'aborder ce SII, dont souffrent tellement de gens, qui n'osent parfois même pas en parler, se sentent incompris de leur entourage et pensent que leurs maux de ventre sont une fatalité et qu'il faut juste apprendre à vivre avec.

Les médecins font tout leur possible mais se retrouvent souvent démunis face à ce trouble invisible aux examens et que l'on ne peut soigner comme une maladie « classique ». Les patients se sentent alors incompris et doivent se débrouiller par eux-mêmes pour dénicher des solutions, qui se trouvent généralement dans le contenu de leur assiette.

Le stress étant un facteur aggravant de cette colopathie fonctionnelle, on dit fréquemment au patient qu'il doit simplement apprendre à se relaxer, le faisant culpabiliser par la même occasion car il se sent alors entièrement responsable et coupable de ses maux de ventre.

Bien sûr, il est important de maintenir une bonne hygiène de vie, d'apprendre à gérer son équilibre travail/repos au quotidien et d'apprendre à gérer et diminuer son stress. Mais il est aussi important de réfléchir à ce que l'on met dans son assiette, d'apprendre à connaître ce qui nous convient ou non, ce que notre corps apprécie ou non. Et ceci est différent pour chacun.

Le travail qu'a fait Léa dans ce livre est réellement précieux. Il est évident qu'elle y a mis tout son cœur et l'a écrit dans une véritable volonté d'aider le lecteur à se sortir de ce trouble chronique.

L'aspect tant éducatif que pratique de ce livre en fait un véritable allié au quotidien, rassurant et pédagogue. Il vous accompagnera dans toutes les situations : du test pour vérifier que ce régime est fait

pour vous, à toute la mise en place et les questionnements qu'il peut amener.

Budget courses, aliments à éviter ou privilégier, organisation, gestion des questions de l'entourage, sorties au restaurant, conseils en cas de crise... Léa a pensé à tout pour vous guider tout au long du protocole.

Encore une fois j'aurais adoré avoir un tel guide avant de m'embarquer dans l'aventure FODMAPs ; je suis honorée d'avoir pu en écrire la préface et je tiens à remercier et féliciter Léa d'avoir conçu ce livre, avec tant de passion et de bienveillance.

Anne-Sophie Pasquet

Créatrice de *Happy Belly* – le programme pour retrouver un ventre serein, à retrouver sur le site Internet annesophiepasquet.fr

INTRODUCTION

Ah, les intestins... cette machine aussi passionnante que complexe ! On dit que le ventre est notre deuxième cerveau, le garant de notre bien-être aussi bien psychologique que physique. Quand le ventre va, tout va. En revanche, c'est quand les intestins souffrent et se tordent de douleur que tout se corse ! Et autant dire que les troubles de la sphère digestive ne sont pas un phénomène rare. Dans les pays occidentaux, ils concernent près d'une personne sur cinq. Rien que ça !

CÉLINE

« Depuis plus de 20 ans, je souffre du syndrome de l'intestin irritable. Chaque repas est pour moi une source de stress, d'inconfort et de frustration. Au moindre faux pas, j'ai droit à un ventre gonflé, franchement inesthétique et douloureux. Depuis des années, je privilégie les vêtements amples ne marquant pas les formes car ce ventre ballonné est la source de tous mes complexes. L'image que j'ai de moi-même n'est parfois pas très positive, ce qui cause pas mal de blocages au niveau relationnel, social, amical et parfois même intime. »

Entre ballonnements, douleurs, fatigue chronique et transit difficile, ces troubles peuvent devenir un véritable enfer au quotidien. La douleur devient alors physique, chronique, handicapante et même morale ! Pourtant, et puisqu'« on n'en meurt pas », ces troubles sont encore trop souvent ignorés, banalisés et relégués au second plan. À coups de « C'est dans votre tête » ou de « Vous êtes sûrement beaucoup trop stressé », le patient se retrouve alors livré à lui-même et chargé de trouver, seul, des solutions acceptables pour une vie tout juste plus confortable. Si vous tenez ce livre entre les mains,

c'est probablement que vous avez entendu ces phrases trop souvent et que, pour autant, vous n'avez pas encore trouvé LA solution.

Bonne nouvelle, il semble qu'aujourd'hui une solution pleine de promesses commence à être prise très au sérieux par la communauté scientifique : le régime pauvre en FODMAPs. Capable de soulager jusqu'à 75 % des symptômes digestifs chez la personne souffrant du syndrome de l'intestin irritable ou de maladie chronique des intestins, cette alimentation est indéniablement l'un des remèdes les plus efficaces pour faire un joli pied de nez aux désordres digestifs !

Je suis personnellement, et professionnellement, convaincue que banaliser et minimiser le mal-être digestif est une très grave erreur. Qu'au contraire, il est urgent de donner à chacun les informations et les outils nécessaires pour faire la paix avec son ventre et être capable de mettre en place une alimentation 100 % adaptée à sa propre tolérance ! Comme l'ont compris les médecines orientales depuis des milliers d'années, tout est avant tout question de terrain et de tolérance personnels. Alors, pourquoi n'appliquerions-nous pas cela à ce que nous avons à la fois de plus identitaire et de plus intime : notre alimentation ?

Aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été absolument passionnée par l'alimentation, dans toutes ses dimensions. Toute petite, j'aimais déjà cuisiner et faire des liens entre ma santé et le contenu de mon assiette. Plus tard, après avoir commencé ma formation dans une école hôtelière, le métier de diététicienne s'est finalement imposé à moi comme une évidence. Parmi tous les sujets, le syndrome de l'intestin irritable fait partie de ceux qui me tiennent le plus à cœur. Il y a une raison très simple à cela : depuis bien avant ma naissance, ma maman en souffre. Elle n'a d'ailleurs jamais vraiment cessé d'en souffrir. Si bien que j'ai grandi en ayant conscience que l'alimentation pouvait être non seulement une source de plaisir mais aussi, et pour certains, une véritable source de douleurs. Je n'ai donc finalement jamais vraiment pu ignorer le pouvoir de l'alimentation. Puis, j'ai très tôt eu l'envie de partager mes découvertes et, surtout, d'aider ma mère à aller mieux.

Un peu plus tard, en tant que professionnelle de la nutrition, un sentiment d'injustice totale a grandi en moi. Et pour cause : le corps médical ne donne absolument pas à cette maladie l'importance qu'elle mérite. Pire, on ne nous enseigne pas à prendre en considération ces pathologies dites « fonctionnelles ». C'est tout juste si nous survolons le sujet, « histoire de ». Moi qui rêvais d'avoir les outils pour mieux comprendre et aider, j'ai été servie ! Je suis encore très souvent estomaquée par l'indifférence totale qui entoure cette maladie. Mon sentiment d'injustice a grandi encore un peu plus durant la rédaction de ce livre, au moment de recueillir les premiers témoignages notamment.

Bien sûr, cette maladie ne me concerne pas directement mais si j'ai accepté d'écrire ce livre c'est parce que je pense avoir « vécu » suffisamment, bien qu'indirectement, avec cette maladie. Il faut dire que je m'en suis aussi sentie capable parce que je souffre moi-même d'une maladie taboue et invisible : l'endométriose. Même si, de prime abord, les manifestations et causes de ces deux maladies n'ont rien à voir, l'endométriose m'a été d'un grand « secours » pour l'écriture de cet ouvrage. Croyez-moi, je ne pensais jamais écrire ces mots un jour ! Je parle de « grand secours » car je sais hélas exactement ce que c'est que d'avoir à vivre avec une maladie dédramatisée par la société, mais profondément douloureuse en dedans. Je sais aussi quel genre de questions et de doutes cette situation peut impliquer, et ce que c'est que d'avoir à remuer ciel et terre pour trouver des solutions par soi-même, lorsque la médecine conventionnelle ne joue pas tout à fait son rôle.

À travers ce livre, je me fais donc la promesse de vous fournir un guide complet et simple pour suivre l'alimentation pauvre en FODMAPs. Si, au premier abord, le protocole sans FODMAPs peut faire peur à cause de sa technicité, vous verrez rapidement qu'il est en réalité largement accessible à tous. À condition de bien en comprendre les tenants et les aboutissants. Dans ce petit recueil, vous trouverez également une multitude d'outils pratiques qui vous permettront, à coup sûr, de vous approprier au mieux vos nouvelles habitudes alimentaires. Sans oublier quelques-unes de mes meilleures recettes sans FODMAPs pour faire rimer plaisir et santé.

Parce que, que serait la vie sans une (bonne) pincée de gourmandise ?

J'espère que vous êtes prêt, je vous donne rendez-vous au chapitre 1 !

ÊTES-VOUS SENSIBLE AUX FODMAPS ? FAITES LE TEST !

Si vous tenez ce livre entre les mains, c'est probablement que vos intestins vous jouent des tours ! Peut-être même que vous êtes sensible aux aliments riches en FODMAPs et que le suivi du protocole pourrait vous changer la vie. Pour le vérifier, je vous invite à faire le test en répondant par « oui » ou « non » aux 20 questions qui suivent.

1. Après les repas, vous vous sentez gonflé et ballonné. Vous avez la désagréable sensation qu'un tube d'air douloureux traverse le côté droit de votre ventre :
 - ☐ Oui
 - ☐ Non
2. Votre transit intestinal est, depuis longtemps, un peu capricieux. Vous êtes concerné par la constipation ou, au contraire, vous souffrez de diarrhées régulières :
 - ☐ Oui
 - ☐ Non
3. Vous vous sentez souvent fatigué, surtout pendant les quelques heures qui suivent le repas :
 - ☐ Oui
 - ☐ Non
4. Vos douleurs digestives empiètent sur la qualité de votre vie sociale et professionnelle, elles vous empêchent d'être pleinement à ce que vous faites :
 - ☐ Oui
 - ☐ Non
5. Vous avez régulièrement des gaz que vous vivez comme une honte ou comme un handicap au quotidien :
 - ☐ Oui
 - ☐ Non

- 6.** Entre gargouillis et spasmes, vous « ressentez » votre digestion. Elle est plutôt bruyante :
- ☐ Oui
 - ☐ Non
- 7.** Vous vous réveillez le matin avec un ventre relativement plat et tout se corse après le premier repas :
- ☐ Oui
 - ☐ Non
- 8.** Aller aux toilettes est tellement stressant pour vous que vous vous autorisez à y aller seulement chez vous :
- ☐ Oui
 - ☐ Non
- 9.** Les migraines et les maux de tête font partie de votre quotidien, surtout après des écarts alimentaires importants :
- ☐ Oui
 - ☐ Non
- 10.** Votre poids a varié (plus ou moins 5 kg) au cours des derniers mois ?
- ☐ Oui
 - ☐ Non
- 11.** Vous vous sentez parfois déprimé et vos problèmes digestifs ont un impact direct sur votre état d'esprit :
- ☐ Oui
 - ☐ Non
- 12.** Vous êtes de nature stressée et ce stress a tendance à amplifier vos douleurs digestives :
- ☐ Oui
 - ☐ Non
- 13.** Vous avez régulièrement de « fausses » envies d'aller aux toilettes. Une fois sur les toilettes, rien ne se passe :
- ☐ Oui
 - ☐ Non
- 14.** Vous êtes un adepte des aliments et boissons sans sucre ou allégés en sucre :
- ☐ Oui
 - ☐ Non

- 15.** Vous avez pour habitude de mâcher des chewing-gums ou bonbons sans sucre chaque jour :
- ☐ Oui
 - ☐ Non
- 16.** Vous avez noté l'amplification des douleurs après un repas contenant des légumineuses ou céréales complètes :
- ☐ Oui
 - ☐ Non
- 17.** Vous consommez régulièrement des crudités et avez l'habitude de terminer le repas par un fruit qui ne passe pas toujours bien :
- ☐ Oui
 - ☐ Non
- 18.** Vous êtes habitué aux produits industriels, plats préparés et aux fast-foods :
- ☐ Oui
 - ☐ Non
- 19.** Vous avez tendance à être très attiré par le sucre et les produits sucrés. Vous êtes ce que l'on appelle un « bec sucré » :
- ☐ Oui
 - ☐ Non
- 20.** Depuis votre plus tendre enfance, vous suivez les recommandations et consommez 2 à 3 laitages chaque jour :
- ☐ Oui
 - ☐ Non

Résultats du test :

Si vous totalisez 8 réponses « oui » ou plus, il est fort probable que vous ayez ce que l'on appelle un intestin « irritable » et que les aliments riches en FODMAPs n'arrangent rien à votre quotidien ! Ce test a été étudié pour ne rien laisser au hasard : symptômes digestifs et extra-digestifs, habitudes alimentaires, etc. En répondant « oui » à plus de 8 questions, vous avez mis en avant votre difficulté à assimiler et digérer un ou plusieurs FODMAPs. Bonne nouvelle : dans votre cas, le suivi du protocole sans FODMAPs pourrait avoir des répercussions plus que positives sur votre qualité de vie ! Vous faites partie des personnes chez qui le régime pauvre en FODMAPs peut vraiment apporter de bons résultats. Lancez-vous !

Si vous avez répondu « oui » à moins de 8 questions, il est peu probable que vous fassiez partie des personnes sensibles aux FODMAPs. Toutefois, si vous tenez ce livre entre les mains, c'est peut-être qu'il y a un problème et qu'il se trouve ailleurs. Un rendez-vous avec un médecin pourrait vous éclairer et vous permettre d'en apprendre plus. Si vous le désirez, vous pouvez vous lancer quelques semaines dans l'aventure sans FODMAPs et voir comment votre organisme réagit aux changements de vos habitudes alimentaires.

Partie 1

COMPRENDRE LES FODMAPS

Avant de rentrer dans le vif du sujet, il me semble très important de vous expliquer le pourquoi du comment. Pourquoi la digestion est-elle pour vous une souffrance ? Qu'est-ce qui se passe mal dans votre ventre ? Comment le régime pauvre en FODMAPs peut-il vous libérer de ces années de douleurs ?

Comme dans beaucoup de domaines, il est primordial de comprendre pour mieux anticiper, appréhender et gérer le problème. Sans ces connaissances basiques, ce serait bien plus complexe.

Je vous propose donc, ici et maintenant, de plonger au cœur du sujet en vous fournissant quelques clés pour être capable, ensuite, de suivre le protocole sans FODMAPs sans aucune difficulté.

Une fois ce chapitre clos, vous saurez alors qui sont les fameux FODMAPs, pourquoi certains d'entre eux vous empoisonnent la vie et comment le régime pauvre en FODMAPs va vous permettre de faire la paix avec votre ventre.

Alors, on y va ?

LES FODMAPS, C'EST QUOI ?

Définition de l'acronyme FODMAP

Mais que peut bien vouloir dire ce mot « FODMAP » que l'on entend désormais partout ?

Derrière cet acronyme, se cache en réalité une série de noms scientifiques un peu barbares ! Ne vous inquiétez pas, on ne vous demandera jamais ni de les retenir ni de savoir les réciter par cœur !

- Le F est pour Fermentescible. Comme nous le verrons un peu plus loin, la fermentation est ici au cœur du problème.
- Le O est pour Oligosaccharides.
- Le D, pour Disaccharides.
- Le M pour Monosaccharides.
- And (et)...
- Le P est pour Polyols.

Ne partez pas en courant ! Derrière ces termes un peu complexes se cachent seulement des catégories de glucides à chaîne courte et d'alcools de sucre que votre organisme a du mal à absorber et à digérer. Cela veut dire que ces sucres, ou certains d'entre eux au moins, ne vont pas être correctement assimilés par votre système digestif. Ils vont être fermentés par les petites bactéries qui se trouvent dans votre côlon et entraîner les douleurs digestives que vous connaissez certainement déjà trop bien. En clair, tout est question de sucres et de fermentation : et ça, c'est tout ce qu'il faut retenir (ou presque) !

Bien sûr, nous allons revenir sur chacun de ces FODMAPs et sur les aliments concernés un peu plus loin !

GUILLAUME

« J'ai entendu plusieurs fois parler du régime sans FODMAPs, à vrai dire j'y ai souvent pensé, mais j'ai du mal à le mettre en pratique car c'est un régime qui est complexe et trop scientifique à mon goût. Je ne pense pas avoir les connaissances suffisantes. Je pense avoir identifié un certain nombre d'aliments que je ne tolère pas bien, mais aujourd'hui rien ne me permet d'en être sûr à 100 %. Au premier abord, le protocole FODMAP résonne pour moi comme une dernière chance, mais qui va à l'encontre de plusieurs recommandations qui me sont rabâchées depuis des années du genre : "Tu es constipé ? Mange plus de fibres !" Une chose est sûre : je ne demande qu'à comprendre et essayer ! »

Où se cachent les FODMAPs ?

Au premier abord, l'alimentation pauvre en FODMAPs a de quoi surprendre. Et pour cause : on est ici bien loin de tout ce que l'on a l'habitude d'entendre sur l'alimentation saine et sur les aliments « à bannir ». Se lancer dans l'aventure sans FODMAPs c'est, en tout premier lieu, accepter de déconstruire toutes ses croyances sur l'alimentation santé pour en intégrer de nouvelles. Autrement dit : une alimentation saine, oui... mais à condition que votre ventre soit capable de l'assimiler et qu'elle puisse profiter à votre corps ! Ce qui est admis comme « sain » par le grand public ne l'est pas forcément à votre petite échelle individuelle (ou, devrais-je dire, intestinale).

Premier fait surprenant : les FODMAPs se retrouvent dans certains aliments a priori très sains comme certains légumes, fruits, légumineuses, céréales, et tant d'autres. Bien sûr, tous les légumes ne contiennent pas de sucres ni de fibres difficilement digestes, et ceux qui en contiennent n'en contiennent pas nécessairement en quantité problématique. Il en va de même pour les fruits, les céréales et les autres aliments sources de FODMAPs. Mais nous reparlerons de tout cela beaucoup plus en détail ultérieurement. Tout

est question de choix et de quantité. C'est à la fois ici que réside le vrai challenge de cette alimentation, et son succès jusqu'à présent inégalé.

J'insiste aussi sur le fait que les FODMAPs ne sont pas, à proprement parler, néfastes pour la santé. Chez un individu sans problèmes digestifs apparents, ils n'entraînent aucun symptôme. Mieux, ils servent de substrats aux bonnes bactéries digestives et contribuent à l'équilibre de la flore intestinale. En revanche, chez d'autres, ils mettent en route la machine infernale et sont responsables de gaz, ballonnements et autres troubles du transit. Hélas, nous ne sommes pas tous égaux ! De même, il est très important de comprendre que les FODMAPs ne causent pas le syndrome de l'intestin irritable ni aucune autre pathologie gastro-intestinale : on constate simplement qu'un bon contrôle de leur consommation permet d'apaiser les symptômes digestifs.

De même, au fil des semaines vous apprendrez que vous n'êtes très probablement pas sensible à tous les FODMAPs, mais à certains d'entre eux seulement. Le but du jeu étant de trouver ceux qui vous conviennent et en quelle quantité. Peut-être que vous tolérez sans souci les légumineuses, mais pas du tout le lactose. Peut-être est-ce le contraire...

Si de très nombreux aliments intéressants pour la santé renferment des FODMAPs, je tiens à vous rassurer : il reste tout à fait possible de conserver une alimentation saine et nutritive, et ce, à chaque phase du protocole. Ne vous inquiétez pas, je compte bien vous le prouver au travers de quelques recettes pleines de gourmandise !

Manger sans FODMAPs : mais qui a eu cette idée folle ?

L'idée d'un régime pauvre en FODMAPs pour soulager les troubles intestinaux nous vient tout droit d'Australie. En 1999, le Dr Sue Shepherd (diététicienne-nutritionniste et elle-même atteinte de la

maladie coéliquue) et son équipe de l'université australienne Monash établissent un lien direct entre les douleurs digestives liées au syndrome de l'intestin irritable (SII) et la consommation de FODMAPs. Lien qui a depuis été vérifié et prouvé par une série de plusieurs études portant sur les patients souffrant du SII. C'est ainsi qu'après six ans de recherche, le régime pauvre en FODMAPs a vu le jour en 2005.

Jusqu'alors, le gluten était incriminé et accusé de causer, à lui seul, un ensemble de désagréments digestifs incommodants. Sue Shepherd et son équipe se sont alors penchés de plus près sur les sucres FODMAPs. Plutôt très concluantes, les études ont démontré que l'éviction, non seulement du gluten, mais aussi des sucres fermentescibles, est la meilleure conduite à tenir pour en finir avec les troubles intestinaux.

Aujourd'hui, le régime pauvre en FODMAPs est sans conteste l'un des modes alimentaires les plus appréciés des personnes souffrant d'hypersensibilité intestinale. La communauté médicale n'est pas en reste puisque l'alimentation pauvre en FODMAPs est désormais une référence dans le traitement des patients souffrant de troubles digestifs, en France et dans le monde.

Depuis des années, les études de Sue Shepherd¹ ne cessent d'être complétées et appuyées par d'autres études menées au niveau mondial. Pour exemple, en 2013, une étude observationnelle a été menée durant plus de quinze mois. Au terme de cette étude, 72,1 % des patients volontaires ayant suivi le régime pauvre en FODMAPs se sont déclarés satisfaits de l'évolution de leurs symptômes digestifs et extra-digestifs.

En 2011, l'étude de Staudacher H. M et al.², a démontré l'efficacité supérieure de l'alimentation pauvre en FODMAPs comparée aux recommandations diététiques standards sur un ensemble de symptômes : fatigue, constipation, ballonnements, douleurs, flatulences, etc.

Alors, qu'attendez-vous pour vous lancer ?

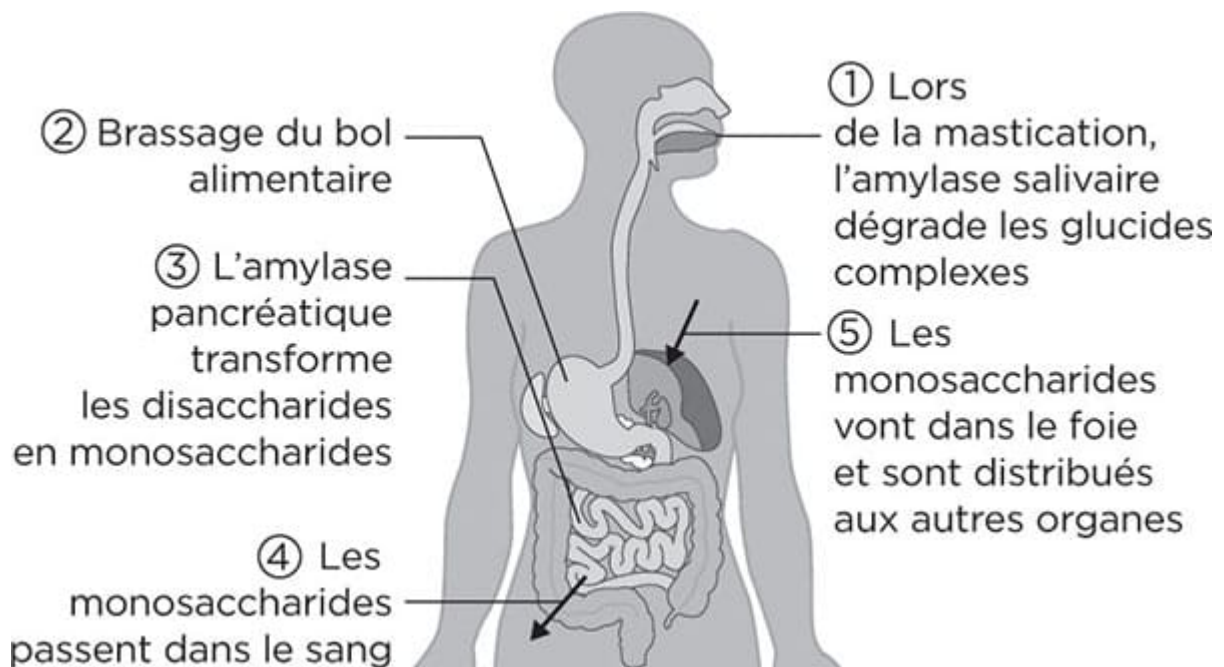
-
1. Shepherd, S. J., Lomer, M. C. E., et Gibson, P. R., "Short-Chain Carbohydrates and Functional Gastrointestinal Disorders", *The American Journal Of Gastroenterology*, 2013. Shepherd, S., Parker, F., Muir, J., et Gibson, P. R., "Dietary Triggers of Abdominal Symptoms in Patients With Irritable Bowel Syndrome: Randomized Placebo-Controlled Evidence", *Clinical Gastroenterology And Hepatology*, 2008.
 2. Staudacher, H. M., Whelan, K., Irving, P. M., et Lomer, M. C. E., "Comparison of Symptom Response Following Advice for a Diet Low in Fermentable Carbohydrates (FODMAP) Versus Standard Dietary Advice in Patients With Irritable Bowel Syndrome", *Journal Of Human Nutrition and Dietetics*, 2011.

LA DIGESTION DES SUCRES DANS L'ORGANISME

La digestion des sucres en théorie

Mécanisme normal de digestion et d'absorption des sucres à travers le système digestif

Pour mieux comprendre pourquoi la digestion des sucres peut tourner au drame, commençons par voir comment cela doit se dérouler, en théorie. Promis, je vais tenter de vous expliquer ce processus de digestion le plus simplement du monde !



La digestion des glucides (amidon, fructose, lactose, saccharose, glucose) se fait via une succession d'étapes qui visent à dégrader les sucres au maximum pour permettre leur passage dans le sang. Ni plus ni moins.

Tout commence dans la bouche, lorsque vous mâchez. L'amylase salivaire, une enzyme contenue dans la salive, amorce la dégradation des plus grosses molécules : les glucides complexes.

Une fois dans l'estomac et en raison d'un pH très acide, l'action de l'amylase est stoppée. Commence alors, entre autres, le travail mécanique de brassage du bol alimentaire.

Une fois brassé suffisamment, le bol alimentaire va être déversé dans l'intestin grêle où se poursuivra le travail de dégradation des sucres. Ainsi, l'amylase (pancréatique, cette fois-ci) va déstructurer les disaccharides pour les transformer en monosaccharides, plus petits et faciles à assimiler.

À ce stade, les monosaccharides vont pouvoir quitter l'intestin grêle pour passer dans le sang, puis aller au foie et être distribués aux organes qui en ont besoin.

Voilà ce qui devrait se passer en théorie, dans le meilleur des mondes et lorsque la machine fonctionne impeccablement.

... et quand tout se corse !

Vous vous doutez que tout n'est pas si simple et que si vous souffrez du syndrome de l'intestin irritable, tout ne se déroule pas tout à fait comme prévu.

Le syndrome de l'intestin irritable est aussi qualifié de « trouble fonctionnel » ou de « colopathie fonctionnelle ». Autrement dit, on sait qu'il y a quelque chose qui ne va pas, mais on ne sait pas encore dire exactement quoi. À ce jour, on sait qu'il existe plusieurs mécanismes pouvant expliquer le syndrome de l'intestin irritable, mais tous ne se retrouvent pas chez l'ensemble des patients et

plusieurs peuvent coexister chez certains autres. Parmi ces mécanismes, on peut retenir la micro-inflammation, le défaut de perméabilité intestinale, le défaut de motricité intestinale, le déséquilibre de la flore intestinale ou encore l'hypersensibilité aux stimuli dans la sphère digestive. Quand la piste des pathologies graves (cancers, maladie de Crohn, etc.) est écartée, on se contente donc la plupart du temps de coller cette étiquette « fonctionnelle ».

Au milieu de toutes ces causes possibles, on note plusieurs mécanismes dont on sait qu'ils sont communs aux personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable.

D'une part et pour diverses raisons, dont plusieurs encore inconnues, la dégradation de certains sucres FODMAPs et leur passage dans le sang ne se font pas correctement. Certains de ces sucres (le lactose, par exemple) ne peuvent donc pas passer dans la circulation sanguine et se retrouvent pris au piège dans le tube intestinal. En réaction, et pour diminuer cette concentration en sucres trop importante, se produit alors un phénomène tout à fait physiologique : un appel d'eau ! L'intestin va se gorger d'eau dans le seul but de rétablir l'ordre. Il dilue.

Une autre partie du puzzle intestinal semble se trouver à peine plus loin. Les FODMAPs non dégradés correctement dans le grêle, et les autres naturellement non dégradables (les fibres), vont poursuivre leur route jusqu'au côlon. Une fois arrivés dans le côlon, ces sucres vont y faire une rencontre décisive avec les bactéries qui peuplent le microbiote. Ces bactéries vont alors utiliser les sucres que votre intestin n'a pas réussi à digérer pour se nourrir. Se faisant, elles vont les fermenter et produire du gaz. Beaucoup de gaz.

C'est ainsi que certaines personnes se retrouvent avec un surplus d'eau et de gaz dans le côlon, tous deux responsables d'une réaction en chaîne à l'origine de symptômes désagréables et handicapants au quotidien.

« Le plus difficile à gérer au quotidien ? On n'imagine pas à quel point les désagréments digestifs peuvent prendre de la place, moralement, psychologiquement et socialement. Le reste du quotidien passe parfois clairement au second plan. Je ne sais même pas combien de fois il m'est arrivé d'écourter une journée de travail à cause des douleurs. Niveau privé, même constat : on ne se sent parfois même plus désirable ! Et puis, un détail tout bête, mais qui a une grande importance, je ne peux même pas porter ce que je veux car mon ventre gonflé est devenu mon ennemi numéro 1. »

La fermentation, une réaction pathologique ?

Si la fermentation est à l'origine de l'exacerbation de vos douleurs, elle n'est absolument pas pathologique. En réalité, la fermentation et la putréfaction sont deux processus physiologiques normaux.

La fermentation est liée aux sucres et aux fibres issus de l'alimentation. Même quand tout se passe parfaitement bien, les bactéries du côlon fermentent les sucres et les fibres pour se nourrir et assurer leur survie. Cela se passe dans la partie droite du côlon. Se faisant, elles dégagent du gaz. Autrement dit, avoir des gaz tous les jours : c'est normal ! C'est lorsque ces gaz deviennent omniprésents et douloureux qu'ils ne laissent rien présager de bon.

La putréfaction, quant à elle, est tout aussi normale. Elle est directement liée au métabolisme des protéines. Tous les résidus protéiques (protéines alimentaires, enzymes, urée, bactéries mortes, etc.) non digérés par l'intestin grêle subissent ce processus de putréfaction. Cette fois, c'est dans la partie gauche du côlon que les choses se passent. En cas d'excès de protéines dans l'alimentation, la putréfaction peut donner lieu à des gaz, des selles odorantes et à des douleurs dans la partie gauche du ventre. En dehors de ce cas spécifique, elle reste un phénomène normal.

Vous l'aurez compris, en soi, ce n'est pas la fermentation qui cause la douleur intestinale, mais plutôt, la fermentation excessive liée à

une présence trop importante de sucres mal digérés en amont du côlon.

Et les fibres dans tout ça ?

Impossible d'aborder le sujet des FODMAPs sans parler des fibres alimentaires ! En effet, certains FODMAPs, les GOS (galacto-oligosaccharides) et les FOS (fructo-oligosaccharides), sont des fibres issues de l'alimentation. S'il est largement admis que les fibres ont des effets bénéfiques sur la santé en général, en régulant le transit et en nourrissant la flore intestinale, il n'en va pas de même pour tout le monde ! En réalité, aucun organisme ne sait digérer les fibres alimentaires. D'emblée et chez tous, elles se retrouvent donc dans le côlon où elles sont fermentées et utilisées comme substrat énergétique par les bactéries. Chez une personne ne souffrant pas d'hypersensibilité intestinale, cette fermentation produira une quantité de gaz acceptable et indolore. En revanche, si vous ne tolérez pas correctement les oligosaccharides, cette production de gaz deviendra source d'inconfort et de douleurs digestives, parfois même invalidantes. Avec, à la clé, une multitude de symptômes que vous connaissez sans doute sur le bout des doigts : ballonnements, gaz, flatulences, troubles du transit, aérophagie, distension abdominale, et toute la joyeuse compagnie !

Conséquences de cette mauvaise digestion des sucres en cas de SII

Entre douleurs et inconfort

D'un point de vue purement mécanique, l'intolérance à un ou plusieurs FODMAPs peut faire de votre vie quotidienne un véritable enfer ! À l'origine des symptômes, on retrouve les deux facteurs cités dans les pages précédentes : la présence d'eau dans les intestins et le mécanisme de fermentation.

C'est lorsque l'intestin grêle se gorge d'eau et qu'elle chemine jusqu'au côlon que la sensation de « tube d'air » du côté droit de votre ventre se fait ressentir. Cette même présence d'eau peut être à l'origine de diarrhées, d'un gonflement des intestins ou encore de petits (ou gros !) gargouillis qui mettent tout le monde au courant de l'avancée de votre digestion.

La fermentation, quant à elle, est à l'origine de la production de gaz par les bactéries coliques. Ces gaz douloureux provoquent un gonflement de l'abdomen et des flatulences qui peuvent complètement ruiner le moral en même temps que la vie sociale et professionnelle !

PAULINE

« Mon syndrome de l'intestin irritable a fait de moi une véritable horloge vivante. Finalement, presque tout dans mon quotidien est dicté par la maladie. Je passe mon temps à calculer l'horaire de chaque prise alimentaire, non en fonction de mon appétit, mais surtout en fonction des symptômes qui pourraient se déclencher, ou non. Chaque sortie, chaque imprévu, chaque événement qui ne rentre pas dans le cadre est une vraie source d'angoisse et d'appréhension pour moi. »

Si vous souffrez du syndrome de l'intestin irritable ou d'hypersensibilité intestinale, vous devez connaître sur le bout des doigts ce que signifie avoir constamment le même joli ventre qu'une femme enceinte de 6 mois. Vous savez aussi probablement que la douleur intestinale peut aller jusqu'à vous plier en deux et que les gaz à répétition sont une véritable galère à gérer au quotidien !

Au-delà de ces symptômes handicapants, il faut aussi souligner une chose importante : l'intolérance aux FODMAPs exacerbe elle-même la douleur ! Pour faire très simple : le gonflement des intestins par fermentation et présence d'eau appuie presque constamment sur les récepteurs nerveux qui se trouvent au niveau de la paroi intestinale. En conséquence, durant la digestion ces petits récepteurs envoient des messages au cerveau pour indiquer que (aïe !) ça fait mal. Cette hypersensibilité nerveuse s'ajoute encore à la liste des peines

infligées par l'intolérance aux FODMAPs. Cela explique aussi pourquoi ce qui peut être vécu comme « supportable » par une personne lambda (gaz, ballonnements, nausées...) ne l'est pas toujours pour une personne atteinte du syndrome de l'intestin irritable.

Quelles sont les répercussions du régime « low FODMAPs » sur la flore ?

Difficile d'éviter la question du lien entre alimentation pauvre en FODMAPs et microbiote ! Comme nous l'avons vu juste avant, c'est en grande partie d'aliments riches en FODMAPs que se nourrissent les bactéries coliques, des oligosaccharides FOS et GOS plus spécifiquement. Ainsi, ces éléments assurent un bon apport en énergie aux bactéries, et par voie de conséquence, permettent l'équilibre du microbiote. On peut dire qu'ils jouent un rôle prébiotique et qu'ils sont de la plus haute importance pour la santé de la flore et de l'organisme dans sa globalité.

Mais que se passe-t-il lorsqu'on ne les tolère pas et lorsque l'on doit arrêter de les consommer momentanément ?

Il est indéniable que la suppression de tous les FODMAPs aurait des répercussions négatives sur le microbiote à long terme. C'est d'ailleurs ce que prouve une étude australienne datant de 2015. Un régime pauvre en FODMAPs suivi à long terme aboutirait à une réduction globale des bactéries intestinales de 47 %, tandis que la consommation de FODMAPs permettrait, au contraire, de favoriser la croissance des bonnes bactéries.

Cependant, pas de panique : un régime pauvre en FODMAPs bien conduit et encadré comporte relativement peu de risques pour la santé du microbiote.

En effet, la phase la plus restrictive du protocole ne dure que quelques semaines, juste le temps de repérer ceux qui vous font vraiment mal ! Très rapidement, la majorité des FODMAPs vont être

réintégrés, de quoi nourrir sereinement toutes les petites bactéries avec lesquelles vous cohabitez et qui vous veulent du bien !

SII, hypersensibilité, SIBO et MICI : quelles différences ?

Au rayon des troubles de la sphère digestive, il y a de quoi s'y perdre ! Malgré des symptômes parfois similaires, il existe bel et bien une multitude de cas de figure possibles. Et c'est d'ailleurs bien cela qui rend le diagnostic parfois ardu et long. Désespérément long ! Pour vous aider à y voir un peu plus clair, je vous propose un petit tour d'horizon des pathologies intestinales les plus courantes.

Le syndrome de l'intestin irritable, ou SII

Impossible de ne pas commencer par le syndrome de l'intestin irritable, dont traite ce livre. En France et en Europe, le SII concernerait, a minima, 10 à 15 % de la population ! Les causes du SII sont encore aujourd'hui très mal connues, on sait simplement que plusieurs phénomènes entrent en jeu : des troubles de la motricité, une augmentation de la sensibilité intestinale, une micro-inflammation chronique, des anomalies microbiotiques... Ajoutez à cela la dimension émotionnelle dont on sait qu'elle exacerbe les symptômes et vous obtenez un joli casse-tête capable de donner le tournis à n'importe quelle blouse blanche.

Comme nous le reverrons un peu plus loin dans ce livre, le SII peut entraîner une multitude de symptômes dont certains diffèrent d'un individu à l'autre. Les plus courants étant digestifs et survenant généralement à la suite des repas : constipation, diarrhée, ballonnements, aérophagie, gaz, nausées, etc.

La vraie difficulté, avec le SII, c'est son diagnostic ! Il s'agit en effet d'un trouble fonctionnel qui ne cause pas de dégâts visibles lors des principaux examens. Si bien que malgré une douleur à se taper la

tête contre les murs, tout reste en apparence normal : endoscopies, échographies, radiographies... R.A.S. ! Une fois les pathologies « graves » écartées, c'est donc sur simple évaluation du médecin que le diagnostic est censé être posé. Et pour poser ce diagnostic du syndrome de l'intestin irritable, on utilise aujourd'hui les critères de ROME IV.

En ce qui concerne le traitement du SII, il est presque exclusivement symptomatique. C'est-à-dire que l'on cherche avant tout à réduire l'intensité des symptômes désagréables en prescrivant des médicaments tels que les laxatifs, les antidiarrhéiques, les probiotiques, etc. Depuis peu, l'alimentation pauvre en FODMAPs fait aussi partie des traitements de référence qui ont fait leurs preuves pour améliorer significativement la qualité de vie des personnes concernées !

Que sont les critères de ROME IV ?

La classification de Rome IV est aujourd'hui, et depuis 2016, l'outil de référence pour le diagnostic du SII. C'est cette classification qui sert à définir et à évoquer, ou non, le SII en présence de douleurs abdominales.

Définition du syndrome de l'intestin irritable selon les critères de Rome IV :

Présence d'une douleur abdominale¹ au moins un jour par semaine durant les trois derniers mois et associée à deux ou plus des critères suivants :

- 1. En relation avec la défécation.
- 2. Associée à la modification de la fréquence des selles (constipation ou diarrhées).
- 3. Associée à la modification de la consistance ou de l'aspect des selles.

Pour parler de SII, ces critères doivent être remplis pendant au moins les trois derniers mois, avec début des symptômes au moins six mois avant le diagnostic.

L'hypersensibilité

L'hypersensibilité alimentaire désigne un ensemble de symptômes qui surviennent après l'ingestion de certains aliments. On utilise le terme d'hypersensibilité pour parler surtout du gluten : on parle alors de « sensibilité non cœliaque ». Les causes de l'hypersensibilité sont encore très mal connues mais on sait simplement qu'il n'y a, ici, aucune implication du système immunitaire, à l'inverse de l'allergie alimentaire ou de la maladie cœliaque. L'hypersensibilité se traduit le plus souvent par des symptômes digestifs similaires à ceux provoqués par le SII après ingestion de l'aliment « à problème » : diarrhées, ballonnements, flatulences, éructations, etc. Il n'existe pas de tests fiables à 100 % pour déceler l'hypersensibilité, si bien que le meilleur outil diagnostique reste l'éviction de l'aliment qui permet d'obtenir des résultats flagrants et rapides.

Finalement, l'hypersensibilité et le syndrome de l'intestin irritable sont deux notions assez proches. D'une part parce que le SII s'accompagne souvent d'hypersensibilité alimentaire, et d'autre part parce que, souvenez-vous, il met en jeu des mécanismes d'augmentation de la sensibilité intestinale et nerveuse chez la personne qui en souffre.

Attention, l'hypersensibilité n'a rien à voir avec la maladie cœliaque ou avec l'allergie vraie. Dans ces deux cas, le système immunitaire se retourne contre l'individu. Ici, les conséquences de l'ingestion de l'aliment « à problème » peuvent mettre la vie de l'individu en danger et le diagnostic est franc car l'organisme porte des traces d'autodestruction.

Le SIBO

Le SIBO, ou Small Intestinal Bacterial Overgrowth, est une affection encore peu connue et peu maîtrisée. Cette maladie taboue, parfois appelée la « maladie des hyperballonnés », met en jeu des mécanismes similaires à ceux du SII... Mais pas tout à fait les mêmes. Dans le cas du SIBO, comme dans le cas du SII, on observe une pullulation bactérienne et une fermentation excessive

par les bactéries coliques. Toutefois, c'est au niveau de l'intestin grêle que tout se passe ! En effet, dans le cas du SIBO, il y a migration des bactéries anaérobies coliques vers l'intestin grêle. La fermentation qui devrait avoir lieu dans le côlon débute beaucoup trop tôt et est en plus, du fait du mécanisme de pullulation, excessive.

Comme le SII, le SIBO est à l'origine de douleurs digestives et de symptômes invalidants : éructations, gaz, flatulences, ballonnements, diarrhées, douleurs abdominales, etc. Cette migration de bactéries au niveau du grêle entraîne fréquemment une malabsorption, une inflammation de l'intestin et un affaiblissement du microbiote. Le diagnostic du SIBO se fait par endoscopie et biopsies ou via un test respiratoire.

Le traitement, quant à lui, est encore approximatif et se fait par antibiothérapie le plus souvent. Le rôle bénéfique de l'alimentation dans le traitement du SIBO semble être de plus en plus souvent mis en avant. Affaire à suivre...

Les MICI

Le terme MICI (« maladies inflammatoires chroniques de l'intestin ») regroupe deux pathologies distinctes : la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique. Deux maladies qui concernent plus de 200 000 personnes en France mais qui sont, comme les précédentes, largement méconnues et taboues. Dans les deux cas, il s'agit d'une maladie auto-immune. L'organisme se retourne contre les bonnes bactéries qui l'habitent et provoque ainsi des dégâts irréversibles.

Dans le cas de la rectocolite hémorragique, l'inflammation chronique provoque des lésions le plus souvent superficielles au niveau du rectum et du côlon. Dans le cas de la maladie de Crohn, les lésions sont plus profondes et peuvent s'étendre tout le long du tube digestif, de la bouche à l'anus. Ces deux maladies évoluent par poussées, suivies de phases de rémission plus ou moins longues, ce qui les rend particulièrement imprévisibles.

Elles provoquent toutes deux des symptômes parfois impressionnants : diarrhées sanglantes, dégradation de l'état général, perte de poids importante, fièvre, ulcérations, fissures, abcès, douleurs articulaires, troubles oculaires, etc.

Dans le cas des MICI, le diagnostic est sans appel et les dégâts très nettement visibles lors d'un examen d'endoscopie, d'une prise de sang ou même, dans certains cas, lors d'une radiographie.

Lorsque les segments sont trop abîmés par la maladie, la chirurgie est inévitable. Les traitements corticoïdes ou immunosuppresseurs et anti-inflammatoires sont, quant à eux, presque toujours indiqués. L'alimentation a, elle aussi, un rôle important à jouer, même si elle ne suffit pas, à elle seule, à réduire les symptômes de manière satisfaisante.

-
1. Jusqu'en 2016, on employait encore le terme de « dysconfort ». Désormais, on emploie le terme « douleur ». Un petit pas vers la reconnaissance de cette maladie ?

QU'EST-CE QUE LE RÉGIME SANS FODMAPS ?

Les grands principes du régime sans FODMAPs

Maintenant que vous avez (presque) tous les éléments pour comprendre le mal qui vous ronge, voyons ce que le régime sans FODMAPs peut vous offrir ! L'alimentation sans FODMAPs vise tout simplement à réduire la consommation des sucres fermentescibles, problématiques pour les personnes aux intestins fragiles.

Cette forme d'alimentation est devenue, en quelques années, la référence pour apaiser les symptômes digestifs et retrouver un vrai confort de vie. Comme nous l'avons vu précédemment, les FODMAPs sont les responsables des gaz, ballonnements et autres troubles du transit chez les individus souffrant du syndrome de l'intestin irritable. Dans plus de 75 % des cas, l'alimentation sans FODMAPs est en mesure de fortement apaiser, voire de faire disparaître leurs symptômes.

Ce régime, que l'on peut qualifier de thérapeutique, est un peu particulier car il nécessite de suivre un protocole alimentaire rigide sur une durée de douze semaines. L'objectif est d'identifier quels FODMAPs sont à l'origine des douleurs, et en quelle quantité. Au terme du protocole et une fois l'identification faite, il sera alors possible de réintroduire la majorité des aliments et de créer une

alimentation sur mesure adaptée à votre tolérance digestive individuelle.

J'insiste sur le fait que le régime sans FODMAPs n'est pas un régime minceur « tendance », mais une solution thérapeutique à un problème de santé avéré : le syndrome de l'intestin irritable. Il ne doit pas non plus être un régime restrictif suivi à long terme. Comme je l'ai dit précédemment, la majorité des aliments contenant des FODMAPs ont un réel intérêt pour la santé. L'objectif est donc sans ambiguïté : pouvoir en réintégrer un maximum à l'alimentation quotidienne au terme du protocole.

Pour obtenir de bons résultats, il est indispensable de bien suivre ce protocole. Pendant six semaines, et jusqu'à disparition totale des symptômes digestifs, tous les FODMAPs devront être supprimés. Mais ne paniquez pas : j'ai pour cela quelques menus et recettes simples et délicieux à vous proposer ! Ici, on veut surtout préparer le terrain en remettant les compteurs à zéro. Et vous verrez, c'est à ce moment-là que vous commencerez à revivre !

Puis, semaine après semaine, il s'agira de réintroduire les FODMAPs les uns après les autres et de manière isolée pour identifier clairement ceux que vous pouvez consommer sans en payer le prix fort, et ceux qui, au contraire, vous pourrissent la vie.

À long terme, il vous sera enfin possible d'avoir une alimentation variée, équilibrée, gourmande et basée à 100 % sur votre propre tolérance digestive. Beau programme, non ?

L'importance de suivre le protocole à la lettre

Encore un petit mot pour insister sur un point très important : le suivi du protocole !

En effet, ce fameux petit protocole de quelques semaines est le pilier de la réussite de l'alimentation sans FODMAPs. Trop de personnes n'arrivent pas à obtenir les résultats escomptés ou abandonnent juste parce qu'on n'a pas pris la peine de leur rappeler à quel point le protocole est important.

Au mieux vous allez le respecter et plus vous aurez de chances d'identifier avec précision les aliments qui vous font mal et en quelle quantité. Ainsi, vous serez capable de devenir acteur de votre guérison en créant votre propre alimentation sur mesure !

La première phase du protocole est sans doute la plus effrayante, tous les FODMAPs devant être éliminés de l'alimentation pour préparer le terrain. Certes, il va y avoir de grands changements dans votre alimentation, il faudra s'adapter et modifier certaines vieilles habitudes. Mais ces modifications ne dureront que quelques petites semaines et je crois sincèrement que ce n'est pas grand-chose comparé à toutes les années de souffrance que vous venez de vivre. Je veux aussi vous rassurer sur le fait que, non, les premières semaines du protocole ne sont pas dangereuses. Vous ne serez ni carencé ni affamé. Mais ça, vous le découvrirez bien assez vite dans la troisième partie de ce livre. Attention, si vous n'êtes pas assidu dès la première phase, la suite du protocole n'aura que peu d'intérêt. Comprenez bien que le seul risque que vous prenez ici, c'est d'en finir enfin avec une vie rythmée par la douleur et l'inconfort digestif !

Quand le moment viendra de réintroduire chaque FODMAPs l'un après l'autre, il faudra encore tenir le cap et le faire avec assiduité. Dans ces phases du protocole, vous allez devenir, en quelque sorte, votre propre thérapeute et le garant de votre santé intestinale. Vous seul aurez les clés pour identifier les fautifs et construire votre alimentation de demain, brique après brique. Un travail rigoureux, mais qui en vaut largement la peine.

Vous savez maintenant pourquoi il est important de ne pas faire d'écart durant ces douze semaines. Cette rigueur nécessite évidemment d'être préparé et paré à toutes les éventualités. Vous aurez certainement une tonne de questions et de doutes : qu'est-ce

que je peux manger quand je suis invité ? Comment m'organiser ? Quels sont les aliments à avoir toujours dans mes placards ? Est-ce que mon budget va changer ? Je vous rassure, vous aurez toutes les réponses à vos questions et les outils nécessaires dans la troisième partie de ce livre !

Supprimer pour mieux réintroduire : une histoire d'autodiagnostic !

Deuxième point essentiel : l'autodiagnostic. Parce que oui, dans les semaines à venir, vous allez devoir mener l'enquête et rester à l'affût des signes que vous enverra votre ventre ! Il vous faudra tout noter et tout écouter. Le protocole sert à l'autodiagnostic, il n'est rien sans lui.

Jusqu'à aujourd'hui, vous aviez sans doute l'habitude d'entendre qu'il faut « arrêter de trop s'écouter ». Dans notre société qui va à toute vitesse, on préfère souvent banaliser les douleurs chroniques et les nier. Si bien qu'on n'a plus l'habitude de vraiment s'écouter. Et bien, bonne nouvelle : vous allez commencer à travailler sur la question !

À la fin de ce livre, vous trouverez un petit carnet d'autodiagnostic à remplir qui devrait vous mâcher le travail et vous servir d'exemple pour les semaines à venir.

Lors des phases de réintroduction des FODMAPs un par un, je vous recommande vivement de tout noter : la composition de vos repas, les quantités d'aliments sources de FODMAPs ingérées et votre ressenti après chaque repas. Avez-vous été ballonné ? Constipé ? Fatigué ? Avez-vous ressenti des douleurs particulières ou, au contraire, avez-vous peut-être ressenti un meilleur niveau d'énergie et l'absence de douleurs au niveau du ventre ? Le positif doit être ici pris en compte autant que le négatif pour que vous puissiez savoir ce qui vous convient, autant que ce qui ne vous convient pas.

Si vous comptez sur votre mémoire, vous risquez fortement d'oublier des éléments importants ou de laisser passer des choses essentielles. Alors, vous savez ce qu'il vous reste à faire : investir dans un petit carnet et commencer à prendre des notes !

Sept idées reçues sur le régime sans FODMAPs

Le régime sans FODMAPs est une bonne solution pour perdre du poids.

FAUX

On entend de plus en plus parler du régime sans FODMAPs et, de nombreux magazines sautent sur l'occasion pour l'ériger au rang de « nouveau régime minceur tendance ». Je vais peut-être casser le mythe, mais non, le régime sans FODMAPs n'a pas vocation à faire perdre du poids. Voyez-le plutôt comme un outil thérapeutique pour en finir avec les gaz, ballonnements et troubles du transit. Bien sûr, si vous souffrez depuis des années d'un ventre ballonné et de soucis de constipation, il y a fort à parier que le protocole aura une incidence positive sur votre silhouette. Les aliments riches en FODMAPs étant, en grande partie, favorables à la santé vous n'avez aucune raison de les supprimer si votre système digestif les tolère. Il existe des moyens bien mieux adaptés pour se délester de quelques kilos superflus !

Avec cette alimentation, le risque de carences est élevé.

FAUX

Les détracteurs du régime pauvre en FODMAPs aiment affirmer que cette alimentation comporte des risques à long terme. C'est faux ! Il y a plusieurs raisons à cela. La première, c'est que la phase stricte sans FODMAPs dure six semaines, et ne doit en aucun cas être maintenue plus longtemps. C'est une période suffisante pour stopper

les douleurs digestives, mais largement insuffisante pour instaurer des carences en micro et macronutriments. Surtout si vous suivez ce guide et que vous ne faites pas les choses seul de votre côté. Deuxièmement, l'objectif à long terme est au contraire de réintégrer un maximum d'aliments qui vous conviennent. Alors oui, il y aura peut-être une ou deux familles de FODMAPs qu'il vous faudra éviter à long terme, mais cela vous laisse largement assez de possibilités pour construire une alimentation variée et diversifiée ! Enfin, pour éviter les carences, rien ne vaut un organisme capable d'absorber correctement les nutriments qu'il ingère. Ce qui n'est pas souvent le cas lorsque l'intestin est constamment enflammé et malmené par une alimentation inadaptée. En adoptant une alimentation adaptée à vos capacités digestives, il y a fort à parier que vous soyez, au contraire, plus en forme !

Le protocole est vraiment complexe, il faut bien connaître la nutrition pour réussir.

VRAI ET FAUX

Le régime sans FODMAPs fait partie, il faut le reconnaître, des régimes techniques qui nécessitent une rigueur toute particulière. Selon moi, il est donc essentiel d'avoir quelques connaissances sur le sujet pour réussir à comprendre et bien suivre le protocole. Et c'est bien pour cela que je suis là ! Si vous me faites confiance et si vous suivez ce guide à la lettre, alors vous n'avez pas besoin de quoi que ce soit d'autre. Tout est là : les explications théoriques, les menus, les idées recettes, les outils pratiques... Finalement, vous finirez probablement par devenir vous-même votre propre expert !

Je crains que cette nouvelle alimentation ne convienne pas à mon budget.

VRAI ET FAUX

Je ne vous le cache pas qu'entreprendre le régime sans FODMAPs c'est accepter de faire quelques grands changements dans vos habitudes alimentaires. Toutefois, pas de panique : dans chaque catégorie alimentaire, vous trouverez des aliments pauvres en

FODMAPs et très bon marché. Le riz, les carottes, la tomate, la volaille, en sont de très bons exemples. Au départ, il vous faudra certainement faire un peu de tri dans vos placards et réinvestir dans quelques basiques, mais une fois cela fait, vous ne verrez pas de différence. Au contraire, manger sans FODMAPs c'est surtout revenir à une alimentation simple et brute. Fini les plats préparés, les produits ultratransformés et autres fast-foods qui font généralement mal au porte-monnaie.

Je pense que mon alimentation sans FODMAPs ne sera pas compatible avec ma vie sociale.

FAUX

Rassurez-vous tout de suite : il est tout à fait possible de conjuguer ce régime avec une vie sociale 100 % épanouie ! Tout est question d'organisation et, au prix de quelques adaptations, c'est absolument gérable. D'ailleurs, votre vie sociale sera certainement plus sympa en sachant que vous ne serez plus tordu de douleurs après le repas ; vous pourrez alors profiter pleinement de vos proches et de ces moments de partage. Dans la troisième partie de ce livre (voir p. 147), vous retrouverez toutes mes astuces pour gérer ces petits événements qui peuvent vous paraître stressants : les sorties au restaurant, les repas en famille, les repas au travail, etc.

À la fin du protocole, c'est sûr, tous mes symptômes vont réapparaître.

FAUX

Si vous m'avez lue jusqu'ici, vous savez que ce n'est pas vrai ! Si vous suivez le protocole correctement et prenez la peine de bien écouter mes quelques conseils alors c'est tout le contraire qui devrait se produire. Si les douleurs sont votre lot quotidien, vous pensez peut-être qu'imaginer votre vie sans elles est une utopie. Pourtant, c'est bel et bien ce que promet l'alimentation pauvre en FODMAPs. En apprenant à vous écouter et à vous connaître suffisamment, vous serez capable, avec une grande facilité, de savoir quoi et quand manger pour qu'aucun symptôme ne pointe le

bout de son nez. Faites-moi confiance, ils ne réapparaîtront pas de sitôt !

Je ne suis pas un pro de la cuisine, je n'y arriverai jamais !

FAUX

Encore faux ! Que vous soyez un passionné de cuisine ou un novice absolu, vous pouvez manger sans FODMAPs ! En réalité, la cuisine pauvre en FODMAPs est d'ailleurs plutôt simple et basique. Il suffit de bien connaître les ingrédients et de les accommoder subtilement pour obtenir de bons petits plats. Et comme je sais que passer deux heures en cuisine un soir de semaine n'est un plaisir pour personne (ou presque), je vais me surpasser pour vous démontrer que trente petites minutes suffisent pour une alimentation colorée, équilibrée et pleine de saveurs ! Vous retrouverez d'ailleurs mes meilleures recettes pauvres en FODMAPs et quelques astuces cuisines plus loin dans ce livre (voir p. 211).

Une alimentation moderne trop riche en FODMAPs ?

L'intolérance aux FODMAPs est très fréquente et concernerait des millions de personnes à travers le monde ! Autant dire que vous n'êtes définitivement pas seul !

Et si cette intolérance 2.0 était directement liée à l'alimentation moderne ? On considère par exemple que la malabsorption du fructose concerne 30 à 60 % de la population. Fructose qui est désormais utilisé massivement par l'industrie agroalimentaire sous forme de sirop. En plus d'être difficile à digérer pour notre organisme, cette invasion de fructose serait en partie responsable de l'épidémie d'obésité mondiale et d'autres problématiques sanitaires tout aussi alarmantes : NASH ou « foie gras », diabète de type 2, et j'en passe.

La malabsorption du lactose, quant à elle, concerne près de 70 % des adultes en France. En effet, nous n'aurions tout simplement pas le matériel enzymatique permettant de digérer le lactose. Le taux de lactase, enzyme responsable de la digestion du lactose, diminue fortement avec l'âge et il devient parfois si bas que notre organisme ne sait plus le digérer, même en quantité minime. Rappelons que nous sommes la seule espèce à consommer le lait d'une autre espèce. Coïncidence ? Une chose est sûre, la consommation de produits riches en lactose s'est multipliée au cours des dernières décennies, en même temps que les intolérances alimentaires et les pathologies gastro-intestinales.

Sans parler des polyols, que seule une minorité de la population est capable de digérer (et encore...) ! Si les polyols sont présents naturellement et en quantité minime dans certains fruits et légumes, c'est surtout leur utilisation massive comme édulcorants de synthèse dans les produits « light » et les confiseries qui est à pointer du doigt. Si vous êtes un consommateur régulier de chewing-gums sans sucre ou de produits allégés, sachez que vous en avez certainement beaucoup trop. En tout cas, plus que ce que vos intestins sont capables de digérer. Encore une invention récente que nos intestins ne sont pas près d'oublier...

Bien sûr, les FODMAPs en eux-mêmes ne sont pas nocifs et certains sont même bons pour notre santé. Mais à y regarder de plus près, c'est à se demander si l'alimentation moderne ne serait pas (un peu) responsable de notre malheur digestif... En matière de FODMAPs, il est beaucoup question de quantité et de tolérance, et il est certain que l'alimentation industrielle outrepassse largement nos capacités digestives, que nous le voulions ou non.

Est-ce un régime fait pour moi ?

Petit rappel : le syndrome de l'intestin irritable est l'affection gastro-intestinale la plus courante dans le monde. On considère qu'elle concerne près de 12 millions de personnes, rien qu'en France. Si

vous êtes en train de lire ces lignes, peut-être avez-vous déjà entendu parler de ce syndrome et peut-être même que cela vous concerne directement. Vous faites probablement partie des 28 millions de personnes concernées par des symptômes digestifs, dont les causes ne sont malheureusement pas toujours identifiées (ou « mal » identifiées).

La bonne nouvelle, c'est que vous n'êtes pas seul et que vous tenez entre les mains une partie de la solution ! Ce régime alimentaire peut véritablement vous aider si vous souffrez du syndrome de l'intestin irritable, mais pas seulement. Si vous faites partie des personnes persuadées de souffrir d'intolérances alimentaires, mais que l'éviction du gluten et du lactose n'a pas suffi, ce régime vous concerne aussi. Il se peut simplement que le problème soit plus large que ce que vous pensiez et que certains FODMAPs soient responsables de vos maux.

De même, si depuis plus de six mois vous avez le sentiment de mal digérer, d'être ballonné après chaque repas, d'avoir un « petit ventre » récalcitrant malgré vos efforts ; si vous souffrez de diarrhées ou de constipation, ou des deux en alternance ; si manger est pour vous une source de stress et de douleurs et que vous ne comprenez pas encore l'origine de cet inconfort persistant... alors vous ne perdez strictement rien à tenter l'aventure sans FODMAPs. Vous faites certainement partie des 28 millions.

Je voudrais toutefois dire un mot sur les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (MICI) : la maladie de Crohn et la rectocolite hémorragique en particulier. De récentes études¹ tendent à démontrer l'intérêt du régime sans FODMAPs pour soulager les symptômes causés par ces pathologies complexes. Toutefois, et si vous vous trouvez dans ce cas, je vous recommande de demander l'avis de votre médecin avant de vous lancer dans l'aventure sans FODMAPs. Il sera certainement nécessaire que vous soyez accompagné par votre spécialiste pour effectuer de tels changements dans votre alimentation.

Si vous n'avez pas de problèmes digestifs particuliers et que vous cherchez simplement la nouvelle méthode minceur « tendance », alors je vous conseille de passer votre chemin. Même si l'alimentation sans FODMAPs a beaucoup d'avantages, elle n'est certainement pas faite pour vous. Il existe des manières beaucoup plus adaptées et intuitives pour parvenir à vos fins. Et heureusement !

Un régime adapté pour traiter le SIBO ?

Mis en lumière très récemment, le SIBO pour Small Intestinal Bacterial Overgrowth est une pathologie qui se caractérise par une surpopulation bactérienne au niveau de l'intestin grêle. C'est ce qui lui vaut son nom en français de « pullulation bactérienne de l'intestin grêle ». Dans le cas du SIBO, les bactéries migrent du côlon (leur siège naturel) vers l'intestin grêle et y prolifèrent. Ce déséquilibre bactérien est à l'origine d'une fermentation au niveau de l'intestin grêle, laquelle a normalement lieu dans le côlon, et de l'apparition de troubles digestifs marqués. D'ailleurs, les symptômes digestifs provoqués par le SIBO sont relativement semblables à ceux provoqués par le syndrome de l'intestin irritable. À savoir, des gaz, des ballonnements, des diarrhées ou au contraire de la constipation, des douleurs abdominales très importantes, etc.

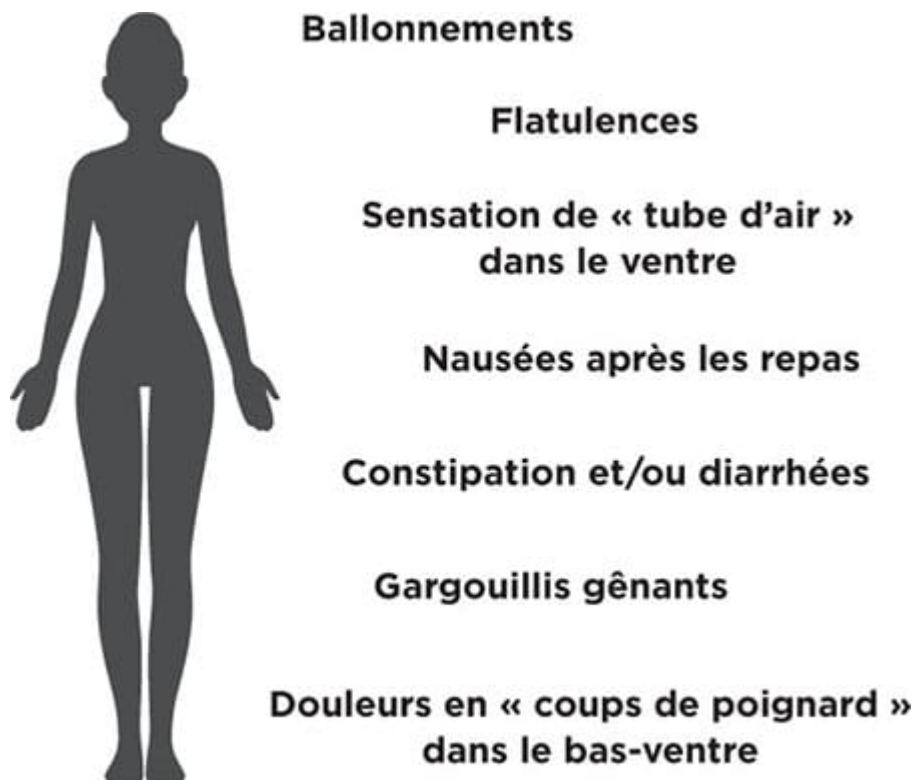
Dans le cas du SIBO, le régime pauvre en FODMAPs est généralement conseillé en parallèle des traitements, pour limiter le phénomène de prolifération bactérienne au niveau de l'intestin grêle. En effet, les bactéries migrent vers l'intestin grêle et se nourrissent, elles aussi, des glucides fermentescibles. C'est exactement le même mécanisme que dans le côlon. Le fait de suivre une alimentation pauvre en FODMAPs permettrait alors d'arrêter d'alimenter cette flore bactérienne à l'origine de l'ultrafermentation et d'apaiser les symptômes douloureux.

Les signes qui doivent alerter

Lorsqu'il est question du syndrome de l'intestin irritable, on a vite fait de croire que les symptômes se concentrent uniquement autour de la sphère digestive. Hélas, leur portée peut dépasser cette sphère et leurs répercussions peuvent s'étendre à l'organisme dans sa globalité. J'ai été surprise de constater, en écrivant ce livre, que de nombreuses manifestations extra-digestives sont communes aux personnes concernées.

Symptômes digestifs

Puisqu'un petit récapitulatif ne fait jamais de mal, revoyons ensemble les nombreux signes digestifs qui doivent faire penser à une intolérance aux FODMAPs.

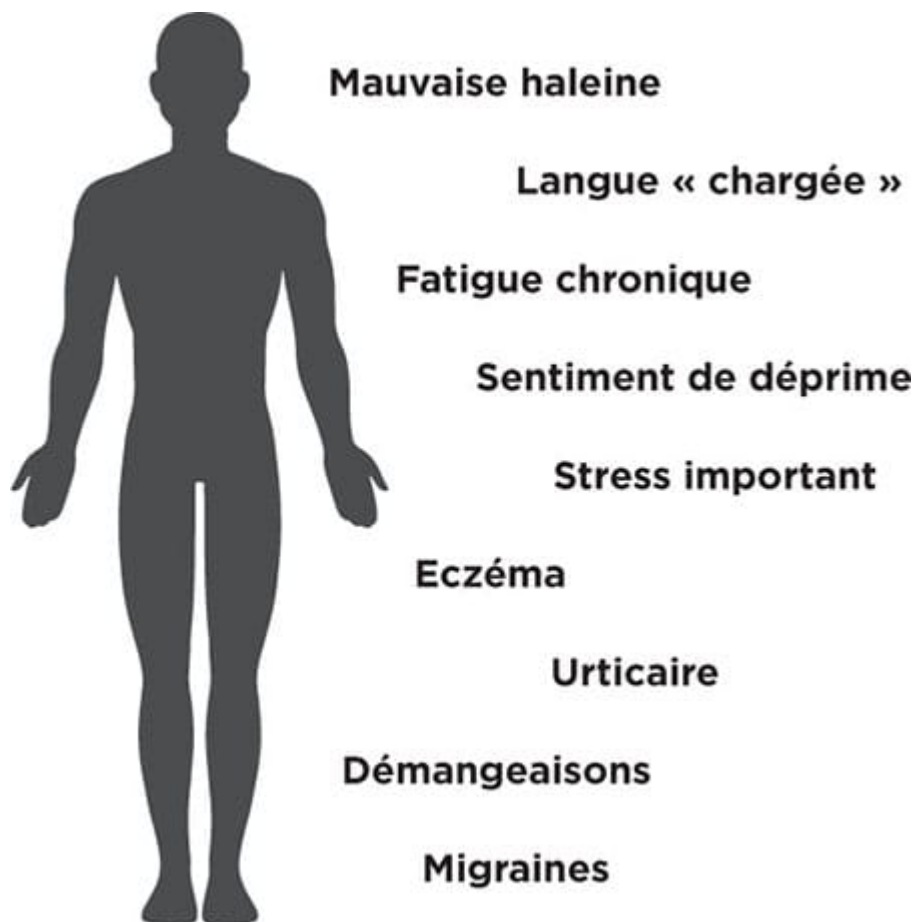


Même si une consultation médicale ne suffit pas toujours à mettre des mots sur les maux, je vous recommande de vous rapprocher

d'un professionnel de santé pour établir un diagnostic et écarter d'autres pathologies digestives plus sérieuses, si cela n'a pas déjà été fait.

Symtômes extra-digestifs

Aussi étrange que cela puisse paraître, il n'y a pas qu'au niveau digestif que les choses se passent ! Souvent ignorées, les répercussions « extra-digestives » de l'intolérance aux FODMAPs peuvent être tout aussi handicapantes. On retrouve bien souvent ces signes extra-digestifs dans la plupart des maladies gastro-intestinales chroniques. Si vous présentez l'un de ces signes, n'hésitez pas à en parler à votre médecin !



Quand consulter ?

Si le régime pauvre en FODMAPs est parfait pour soulager les symptômes liés au syndrome de l'intestin irritable, il n'a pas le pouvoir de tout traiter. Certains signaux doivent vous alarmer et vous laisser penser que vous sortez du cadre de la pathologie « fonctionnelle » sans gravité. Si vous présentez l'un des symptômes décrits ci-dessous, ne jouez pas les héros et consultez votre médecin sans attendre.

Crises abdominales persistantes avec douleurs violentes



1. Prince A. C. et al., "Fermentable Carbohydrate Restriction (Low FODMAP Diet) in Clinical Practice Improves Functional Gastrointestinal Symptoms in Patients with Inflammatory Bowel Disease", *Inflammatory Bowel Diseases*, 2016.

Partie 2

LE B.A.-BA DE L'ALIMENTATION SANS FODMAPS

Nous venons de clore une première partie, et pas des moindres ! Vous en savez déjà probablement beaucoup plus sur ce qui vous attend dans les prochaines semaines ! Mais ce n'est pas encore fini, car si vous avez désormais quelques bases solides, il nous reste maintenant à plonger un peu plus en profondeur dans ledit protocole sans FODMAPs. Je vous avais prévenu, on est sur un projet très complet !

C'est donc tout naturellement que je vous propose dans cette deuxième partie d'apprendre avec un peu plus de détails qui sont ces petites molécules qui vous font mal au ventre. Nous allons voir ensemble de quels aliments il va falloir vous méfier, et comment vous y prendre pour en finir une bonne fois pour toutes avec ces symptômes qui vous pourrissent la vie.

Après un tour d'horizon approfondi des différents sucres « à problème » (les fameux O, D, M et P de l'acronyme FODMAP), je vous glisserai une liste des aliments les plus riches et des aliments les plus pauvres en FODMAPs. Puis, enfin, je vous livrerai un aperçu bien pensé de vos douze prochaines semaines de protocole.

Après ça, il ne me restera plus qu'à partager avec vous quelques petits outils pratiques avant que vous soyez enfin prêt pour le grand décollage.

LA CLASSIFICATION OFFICIELLE DES FODMAPS

F comme Fermentescibles

Si l'acronyme FODMAP commence par la lettre F, ce n'est pas un hasard. En effet, tous les glucides concernés par le protocole sans FODMAPs ont un point commun : ils sont fermentescibles. Ils ne sont pas, ou très peu, digérés au niveau de l'intestin grêle. Ces glucides fermentescibles à chaîne courte se retrouvent alors dans le côlon où ils sont pris en charge et digérés par les bactéries présentes dans cette portion du tube digestif. La digestion de ces glucides par les bactéries coliques s'accompagne d'une production de gaz plus ou moins importante, et plus ou moins symptomatique. En cas d'intolérance aux FODMAPs, cette fermentation entraîne une production de gaz anormalement importante et est responsable de fortes douleurs.

Rappel sur la fermentation

Je ne vais pas vous refaire toute l'histoire, mais si vous m'avez suivie jusqu'ici, vous savez qu'entre les FODMAPs et vous, ce n'est pas une grande histoire d'amour. Sans mauvais jeu de mots, il y a du gaz dans l'air !

Mais qui sont exactement ces petites molécules qui font de votre vie un enfer et que vos intestins n'arrivent pas à digérer correctement ?

Comme je vous le disais précédemment, ne prenez pas peur en voyant la liste des suspects : il est fort probable que vous ne soyez pas intolérant à tous les FODMAPs, mais à une ou deux catégories seulement. Les listes qui arrivent ne sont donc pas exhaustives, et si vous êtes certain de tolérer l'un des aliments qui y figurent, alors ne vous en privez pas : dans cette histoire, c'est vous le chef !

L'idée ici n'est pas de vous inciter à une alimentation ultra-restrictive, mais de vous démontrer, au contraire, que seuls quelques aliments sont susceptibles de vous poser problème. Autrement dit, en faisant quelques petites concessions seulement, vous pourrez enfin retrouver la PAIX.

O comme Oligosaccharides

Sans trop de surprise, nous allons commencer par nous attaquer à l'O de FODMAP : les oligosaccharides ! Voici la carte d'identité complète de ces sucres pas tout à fait comme les autres.

Que sont les oligosaccharides ?

Les oligosaccharides, aussi nommés oligoholosides ou oligosides, sont des composés contenant deux à dix sous-unités d'oses liés entre eux par des liaisons covalentes. Comment ça, vous n'avez rien compris ?

Pour faire beaucoup plus simple, reprenez qu'il s'agit de chaînes de quelques unités de sucre, le fructose majoritairement. Dans l'alimentation, les oligosaccharides correspondent à des fibres végétales. Suivant la longueur de la chaîne en question, on aura affaire à des fructanes (chaîne courte), de l'inuline (chaîne longue) ou des levanes.

Dans le cadre de l'alimentation pauvre en FODMAPs on s'intéresse particulièrement aux fructanes. Pour être précise, cette grande famille de FODMAPs regroupe en réalité les FOS (fructo-

oligosaccharides), les GOS (galacto-oligosaccharides) et les XOS (xylo-oligosaccharides). Même si, comme nous le verrons juste après, l'inuline n'est pas en reste quand il s'agit de provoquer des gaz.

Autant le dire tout de suite, les fructanes sont excellents pour la santé de ceux qui les tolèrent. On peut même dire que ces petites fibres sont capables de nous rendre de grands services. Elles alimentent entre autres les bonnes bactéries qui peuplent notre flore intestinale, ont un rôle anti-inflammatoire indéniable et permettent même d'attirer l'eau et les sels minéraux responsables du bon état de notre muqueuse intestinale. C'est pour cela qu'on les qualifie de prébiotiques naturels.

Hélas, les fructanes font aussi partie de la famille redoutable des FODMAPs ! Redoutable pour les intestins sensibles qui ne savent pas les acheminer sans produire des tonnes de gaz douloureux au passage. En effet, ces fibres végétales font partie des substrats préférés des bactéries du côlon qui s'en servent comme source d'énergie, via le mécanisme de fermentation et de production de gaz.

S'il reste dommage de s'en priver de manière catégorique, il peut être très bénéfique, dans un premier temps, de limiter l'apport en fructanes pour permettre aux intestins de « souffler » un peu.

À PROPOS DE L'INULINE

L'inuline appartient aussi à la belle et grande famille des oligosaccharides, tout comme les fructanes. C'est elle qui est responsable de ce petit arrière-goût anisé-sucré commun à certains végétaux comme l'artichaut, le salsifis ou le topinambour. C'est une fibre capable de stimuler la croissance des bactéries intestinales qui nous veulent du bien. Toutefois, cet effet fort appréciable est à double tranchant. En effet, cela veut aussi dire qu'elle arrivera intacte au côlon où elle servira de repas aux bonnes bactéries qui y vivent. Chez les personnes à l'intestin capricieux, se mettra alors en place le cycle infernal de la fermentation et de la production de gaz

douloureux. Comme pour les autres FODMAPs, il faudra alors tester votre tolérance à cette fibre et voir en quelle quantité elle vous cause des ennuis.

Où les trouve-t-on dans l'alimentation ?

C'est bien beau toute cette théorie, mais concrètement, où trouve-t-on les fructanes et l'inuline dans nos assiettes ?

Voici les quinze aliments qui en contiennent le plus et qui peuvent donc poser problème à vos intestins fragiles :

- Chicorée
- Ail
- Oignon
- Échalote
- Topinambour
- Pissenlit
- Poireau
- Artichaut
- Asperge
- Blé
- Orge
- Seigle
- Banane pas mûre
- Betterave
- Choux de Bruxelles

Les cinq aliments les plus riches en galactanes sont les suivants :

- Lentilles vertes
- Haricots rouges
- Pois chiches
- Fèves
- Haricots blancs

Cette liste n'est pas exhaustive et les aliments n'y sont pas nécessairement classés par ordre d'importance. De même, j'ai choisi de ne pas vous embêter avec les valeurs d'oligosaccharides dans chaque aliment. Je crois que le protocole est assez complexe comme ça et qu'il vaut mieux aller à l'essentiel en retenant simplement ce qui est important !

D comme Disaccharides

Puisqu'après le O de FODMAP vient le D, attaquons-nous maintenant à une autre famille de sucres : les disaccharides !

Que sont les disaccharides ?

Les disaccharides sont des sucres formés de deux oses liés entre eux par une liaison osidique. Parmi les disaccharides les plus communs, on retrouve le lactose (galactose + glucose), le saccharose (glucose + fructose) ou encore le maltose (glucose + glucose).

Souvenez-vous, au bout de la chaîne, notre organisme est capable de faire passer dans le sang et d'utiliser seulement les monosaccharides, ou oses simples. Autrement dit, la digestion des disaccharides nécessite l'intervention des enzymes digestives capables de briser la liaison osidique qui relie les deux oses entre eux. C'est ainsi que, grâce à la lactase, le lactose sera converti en une unité de galactose et une unité de glucose. Il en va de même pour le maltose qui sera converti en deux unités de glucose, ainsi capables d'être assimilées par l'organisme. Mais ça, c'est lorsque tout se passe bien.

Dans l'alimentation, peu de disaccharides posent un réel problème de digestion. Pour la majorité d'entre eux, nous avons le matériel enzymatique adéquat et prêt à l'action. Toutefois, et cela ne vous a certainement pas échappé, il y en a un qui revient souvent lorsqu'il s'agit d'intolérance : le lactose ! En effet, l'assimilation du lactose

nécessite une enzyme bien spécifique : la lactase. Or, notre production de lactase s'amenuise considérablement avec l'âge. Alors que les organismes des nourrissons et des jeunes enfants la produisent de manière plutôt efficace, une fois la diversification alimentaire amorcée, nous n'avons physiologiquement plus besoin de consommer du lait pour grandir et être en pleine santé. C'est pourquoi le corps cesse de produire la lactase.

Hélas, notre société veut que nous continuions à consommer trois produits laitiers par jour, même à l'âge adulte. Ce sont « nos amis pour la vie », n'est-ce pas ? Pourtant, notre organisme ne dispose malheureusement pas des enzymes nécessaires pour suivre cette recommandation. Et c'est là que commencent les problèmes. Rappelons que 70 % des adultes en France n'arrivent pas à digérer le lactose correctement.

On s'aperçoit aussi que l'intolérance au lactose dépend beaucoup des quantités ingérées et du contexte. Par exemple, certaines personnes peuvent tolérer une dizaine de grammes de lactose par jour, alors que pour d'autres, le moindre gramme sera déclencheur de symptômes. Pour certains, seule la consommation de lait pose problème. Pour d'autres, même certains fromages et les yaourts peuvent être mal assimilés. Enfin, certaines personnes voient leurs symptômes exacerbés lorsqu'elles consomment les produits laitiers à jeun ou hors des repas, alors que pour d'autres cela est douloureux quel que soit le contexte. Vous le voyez, il n'y a pas un mais des dizaines de cas différents. Dans un premier temps, il sera nécessaire de supprimer les aliments riches en lactose. Avec le temps, vous pourrez ainsi mieux identifier quels produits vous pouvez vous permettre de manger, et en quelle quantité !

À PROPOS DU SACCHAROSE

Le terme saccharose est le terme scientifique qui sert à désigner le sucre de table, ou sucre blanc. L'intolérance au saccharose relève plutôt d'une pathologie héréditaire à transmission autosomique rare : la déficience en sucrase iso-maltase. En l'absence de cette maladie spécifique, il est rare

que le saccharose entraîne des symptômes identifiables. Quoique... le saccharose est composé pour moitié de fructose, dont nous allons discuter un peu plus loin !

Toutefois, et pour bien d'autres raisons, le sucre de table est un véritable poison pour l'équilibre intestinal. L'explosion de sa consommation au cours des dernières décennies est même l'une des principales responsables des maladies de civilisation : diabète de type 2, pathologies inflammatoires, affaiblissement du système immunitaire, augmentation du taux de masse grasse, obésité, syndrome métabolique... Et tant d'autres !

D'un point de vue purement digestif, on sait désormais que le sucre a un effet corrosif sur la barrière intestinale, en favorisant son inflammation. Mais cela ne s'arrête pas là ! En plus de favoriser la fermentation, il s'attaque à la flore intestinale en l'appauvrissant. Ce qui, au-delà du digestif, a des répercussions non négligeables sur le système immunitaire et l'organisme tout entier. La consommation excessive de sucre pourrait aussi être à l'origine de certains cas de dysbiose intestinale. On emploie le terme de dysbiose pour désigner un déséquilibre ou une perturbation du microbiote intestinal. Vous l'aurez compris, intolérance ou pas, le sucre blanc et ses dérivés sont à éviter !

Où les trouve-t-on dans l'alimentation ?

Après cette petite parenthèse sur le saccharose, revenons à nos moutons ! C'est ici le lactose que nous allons chercher à éviter lors de la première phase du protocole.

Pour vous y aider, voici une petite liste des quinze aliments les plus riches en lactose dont vous allez devoir apprendre à vous méfier :

- Lait concentré
- Lait de vache (qu'il soit entier, écrémé, ou demi-écrémé)
- Lait de brebis
- Lait de chèvre
- Fromage blanc
- Yaourt
- Crème dessert
- Petit-suisse

- Yaourt à boire
- Glace à la crème (ou crème glacée)
- Crème fraîche
- Fromages à pâte molle
- Fromages frais
- Fromages fondus
- Produits contenant du lait ou de la poudre de lait (attention : la liste est longue !)

Encore une fois, cette liste n'est ni exhaustive ni ordonnée en fonction des teneurs en lactose de chaque produit. Je veux que vous reteniez simplement le principal, pas le superflu.

La petite subtilité avec le lactose, c'est que tous les produits laitiers n'en contiennent pas la même quantité, et que certaines préparations industrielles peuvent contenir du lactose « caché », là où on ne l'attend pas.

Dans les fromages affinés (parmesan, gorgonzola, comté, camembert, etc.), le lactose est transformé en acide lactique par les bactéries durant l'affinage. Plus un fromage est affiné, moins il contient de lactose. Pour la majorité des fromages affinés, on estime même que les quantités de lactose dans le produit fini sont négligeables, ils n'ont donc pas à nous inquiéter « digestivement » parlant.

Attention toutefois, le lactose n'est pas toujours là où on l'attend. Sachez par exemple que si un yaourt maison contient très peu de lactose, les yaourts industriels en contiennent de très grandes quantités, car il faut souvent leur ajouter de la poudre de lait pour qu'ils se tiennent. De même, de nombreux biscuits, plats préparés, pâtes à tartiner, et autres pâtisseries industrielles contiennent de grandes quantités de lactose, souvent sous forme de lait concentré ou de poudre de lait, tous deux utilisés massivement par l'industrie agroalimentaire. Il paraît que ça apporte du goût et de la tenue, alors... Pensez à lire les étiquettes !

M comme Monosaccharides

Dans la famille FODMAP, je demande maintenant le M ! M comme... monosaccharides !

Que sont les monosaccharides ?

Les monosaccharides sont les glucides les plus simples. Alors que les oligosaccharides peuvent être formés de deux à dix oses et les disaccharides de deux oses, les monosaccharides sont composés d'un seul et unique ose ! Ils ne sont pas hydrolysables et nous n'avons pas besoin d'enzyme spécifique pour les digérer ! Il en existe deux types : les aldoses et les cétones. Les monosaccharides les plus connus sont le glucose, le fructose, et le mannose.

Si le glucose et le mannose ne posent, *a priori*, pas beaucoup de souci d'un point de vue digestif, il en est tout autre pour le fructose ! Il se trouve sous sa forme naturel dans les fruits et les légumes, et on le retrouve aussi dans le saccharose. Malheureusement, il est depuis quelques décennies utilisé massivement par l'industrie agroalimentaire, souvent sous forme de sirop. Industrie qui l'apprécie particulièrement pour son pouvoir sucrant plus élevé que celui du sucre blanc, et pour son index glycémique inférieur.

Seulement voilà : sous ses airs de sucre naturel et inoffensif, le fructose est loin d'être un ange. Pour être correctement digéré par l'organisme, il doit être accompagné de glucose. Reprenons l'exemple des fruits. Lorsqu'un fruit contient du glucose et du fructose en quantité identique, alors il est peu susceptible de déclencher les foudres de vos intestins. En revanche, certains fruits contiennent une proportion de fructose largement supérieure à celle du glucose. Dans ce cas, il y a fort à parier que votre intestin, s'il est sensible, apprécie beaucoup moins. Le fructose se retrouve alors intact dans le côlon où il sera fermenté par les bactéries. Et rebelote...

Je ne reviendrai pas ici sur le scandale de l'utilisation massive de fructose par l'industrie agroalimentaire. À l'heure actuelle, cette utilisation est mise en cause dans le développement de la NASH (ou stéato-hépatite non alcoolique) et de l'épidémie sans précédent d'obésité à laquelle nous faisons face. Gardez-le simplement dans un coin de votre tête.

Revenons-en maintenant à notre régime !

Où les trouve-t-on dans l'alimentation ?

Le fructose et le sorbitol se retrouvent en abondance dans certains fruits qu'il faudra éviter scrupuleusement, au moins dans les premières phases du protocole ! À terme, il s'avérera peut-être que vous tolérez le fructose, ou au moins en petites quantités. Dans ce cas, vous serez libre de réintroduire les fruits et autres aliments riches en fructose que vous aurez envie de consommer.

Mais avant d'en arriver là, voici douze fruits que nous allons fuir dans les premiers temps de notre cher programme :

- Pomme
- Poire
- Mangue
- Grenade
- Figue
- Datte
- Abricot sec
- Litchi
- Kiwi
- Prune
- Raisin
- Pastèque

Être vigilant sur les fruits, c'est déjà super ! Mais attention aussi aux autres produits, industriels ou non, dans lesquels le fructose est en

quantité beaucoup trop importante pour un ventre sensible : miel, fruits séchés, nectars et jus de fruits, sauces industrielles, biscuits et préparations industrielles !

P comme Polyols

Pour terminer en beauté, intéressons-nous d'un peu plus près aux polyols !

Que sont les polyols ?

Les polyols sont des substances apparentées aux glucides, mais qui comportent plusieurs groupes « alcool ». On les appelle aussi « polyalcool ». Parmi les plus connus, on retrouve le sorbitol, le mannitol ou le xylitol.

Depuis plusieurs décennies, les polyols sont ultra-populaires et consommés en masse. Pour cause, ce sont des édulcorants dits « de charge » que l'industrie agroalimentaire utilise pour la production de bonbons « sans sucre », de produits allégés, de sodas light, etc. Si vous êtes un consommateur régulier de ces produits, autant vous dire tout de suite que vous consommez des quantités astronomiques de polyols !

Les polyols se retrouvent également en petite quantité et sous leur forme naturelle dans certains fruits tels que la pêche, la cerise ou encore les baies. Mais rassurez-vous, rien à voir avec leur quantité gargantuesque dans les produits édulcorés. À titre d'exemple, deux à trois petits bonbons sans sucre équivalent à plus de 300 grammes de cerises... Rien que ça !

En optant pour des produits sans sucre ou allégés, vous pensez certainement bien faire. Bien que ce soit très discutable d'un point de vue nutritionnel (je suis une anti-produits light !), d'un point de vue digestif c'est une pure catastrophe. D'ailleurs, sur toutes les douceurs sans sucre et autres produits allégés, si vous y regardez

de plus près, vous verrez certainement la mention « une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs ». Et ce n'est rien de le dire ! Nos organismes ne sont pas faits pour digérer une telle quantité de polyols synthétiques, nous nous porterions d'ailleurs tous bien mieux sans eux. Alors, imaginez pour ceux qui ont les intestins capricieux... Un minuscule petit chewing-gum sans sucre de rien du tout peut déclencher des tempêtes (de gaz et de ballonnements !). Un conseil pour le bien-être de vos intestins : laissez tomber les édulcorants !

À PROPOS DU SORBITOL

Le sorbitol n'a rien d'un ose, c'est un polyol au pouvoir sucrant deux fois inférieur à celui du sucre. Il est aujourd'hui utilisé comme édulcorant dans certains médicaments et produits diététiques. On le retrouve notamment souvent dans les gammes de produits pour diabétiques, car il est non insulino-dépendant. Il est sucré, mais sa consommation n'induit aucune élévation de la glycémie. Sous sa forme naturelle, on le retrouve en petite quantité dans certains fruits comme l'abricot, la cerise, les baies ou encore la poire. Jusque-là, il n'y a pas grand-chose à lui reprocher, vous me direz. Sauf que... D'une part, le sorbitol a des effets laxatifs bien connus ; d'autre part, pour le digérer, le foie n'a d'autre choix que de transformer le sorbitol en fructose. Il faut donc s'en méfier doublement, surtout s'il s'avère que vous tolérez mal le fructose.

Où les trouve-t-on dans l'alimentation ?

Comme je viens de vous le dire, les polyols sont des édulcorants utilisés massivement dans les produits allégés ou sans sucre. En vous abstenant de consommer des confiseries sans sucre, vous épargnez donc la majorité de cette catégorie de FODMAPs, c'est un bon deal, non ?

Pour vous aider à prendre conscience de leur omniprésence dans les rayons, voici une liste (non exhaustive) des produits qui en contiennent le plus :

- Stévia
- Chewing-gum sans sucre
- Confiture allégée
- Chocolat allégé avec édulcorant
- Biscuits diététiques avec édulcorants
- Sodas et boissons « light »

Du côté des aliments qui contiennent naturellement du sorbitol et qu'il vaut mieux manger avec modération (après le protocole !), on retrouve :

- Abricot
- Champignon
- Cerise
- Pêche
- Nectarine
- Pois gourmands
- Algues
- Chou-fleur
- Fruits secs
- Pruneau
- Baies

Les proportions de polyols naturellement présents dans ces végétaux ne sont rien en comparaison de celles présentes dans certains produits édulcorés (parfois quatre-vingt-dix fois plus importantes !). Toutefois, chez les personnes très sensibles à cette catégorie de FODMAPs, l'éviction de ces aliments est largement bénéfique.

FODMAPS OU PAS FODMAPS ?

Le gluten est-il un FODMAP ?

Nous y voilà... La fameuse question du gluten ! Si elle se pose de manière évidente, c'est surtout parce qu'avant la découverte des FODMAPs par le Dr Sue Shepherd et son équipe de l'université Monash, le gluten était à lui seul tenu comme grand responsable de bon nombre de troubles digestifs. Sauf qu'à cette question la réponse n'est pas si simple. Attention, ici on ne parlera pas de la maladie coéliquue, qui nécessite une éviction stricte et non discutable du gluten.

D'abord, on peut dire que le gluten n'est pas un FODMAP. Souvenez-vous : nous avons vu que les FODMAPs étaient des glucides ! Or, le gluten est une protéine. C'est une substance collante (d'où son nom de « glu » ten) qui permet par exemple aux pâtes d'avoir une bonne élasticité et une bonne « masticabilité ». Il se compose majoritairement de deux types de protéines : les prolamines (dont la gliadine) et les gluténines, information qui a son importance, vous le verrez.

Ensuite, d'un point de vue digestif, le gluten pose plusieurs problèmes.

Premièrement c'est une protéine que l'on retrouve dans certaines céréales comme le blé, l'orge, l'avoine ou encore le seigle. Ces céréales, en plus de contenir du gluten, contiennent des FODMAPs, les fructanes pour être plus exacte. Fructanes qui se retrouvent

intactes dans le côlon et qui sont fermentés par les bactéries (vous commencez à connaître la chanson, non ?).

À défaut d'être imputables seulement au gluten, on sait donc aujourd'hui que les troubles digestifs sont susceptibles d'être aggravés par la consommation de ces céréales riches en FODMAPs, céréales qui sont, cela dit en passant, présentes en abondance dans notre alimentation moderne. Aujourd'hui, pas un repas ne se passe sans une overdose de blé. Il est partout ! Faites la rétrospective de ce que vous avez mangé dans les vingt-quatre dernières heures pour vous en rendre compte. Une viennoiserie pour le petit déjeuner ? Du pain ? Des pâtes au déjeuner, peut-être ? Des biscuits du commerce pour le goûter ? Bref, c'est assez clair : nous mangeons beaucoup trop de blé.

Deuxièmement, au-delà de la présence de FODMAPs dans les céréales riches en gluten, il y a un autre souci : le gluten que nous consommons aujourd'hui n'a plus rien à voir avec celui que nous consommions il y a 100 ans. À vouloir le rendre résistant et malléable à souhait, l'industrie agroalimentaire a créé de toutes pièces un blé mutant, qui ne possède pas moins de quatre-vingt-dix mille gènes, contre trente mille pour nous humains. Autant vous dire que nous ne sommes pas de taille. Nous n'avons tout simplement pas le « matériel » pour digérer correctement ce tendre petit épi de blé. Dans l'intestin, le gluten forme alors une sorte de colle inflammatoire assez indigeste pour l'homme.

Troisième souci : la gliadine du gluten ! Souvenez-vous, le gluten est composé de deux types de protéines : les prolamines et les gluténines. La gliadine fait partie des prolamines que l'on retrouve en grande quantité dans les céréales riches en gluten. Sauf que nos enzymes digestives n'ont pas beaucoup d'effet sur cette protéine. Elle passe donc tranquillement à travers l'estomac et le duodénum, et se retrouve quasiment intacte dans l'intestin. À ce stade, l'intestin devrait faire barrière pour éviter le passage de la gliadine dans le sang. Sauf que quand il est fatigué et abîmé (c'est-à-dire souvent, quand on souffre du syndrome de l'intestin irritable !) la gliadine n'a pas de difficulté à se retrouver là où elle n'a rien à faire. En réponse

et pour se défendre, l'organisme déclenche alors des réactions inflammatoires assez violentes. Pire ! Cette dégradation incomplète des prolamines entraînerait à long terme la présence d'oligopeptides toxiques dans la sphère intestinale.

Vous l'aurez deviné, chez les personnes à l'intestin fragile, le gluten peut être un vrai problème. Il aggrave bien souvent les ballonnements, les flatulences et la sensation de pesanteur après le repas. Chez les autres, il est avéré qu'une réduction de la consommation de gluten ne peut de toute façon pas faire de mal. Et que cela fait même plutôt du bien !

Pour en revenir à notre protocole FODMAP, je ne peux que vous recommander (vivement) de profiter de ces quelques semaines pour éliminer le gluten de votre alimentation. D'une part, car en continuant à le consommer, vous risquez de consommer des FODMAPs dont on ne veut plus ici. D'autre part, parce que si vous y êtes sensible, vous risquez simplement de ne pas pouvoir profiter de tous les bénéfices d'une alimentation sans FODMAPs. Vous continuerez à souffrir inutilement et ne pourrez pas identifier correctement les aliments FODMAPs à la source de vos douleurs. C'est pourquoi l'intégralité des recettes que je vous propose dans ce livre sont sans gluten.

Quels signes peuvent faire penser à une intolérance au gluten ?

- Ballonnements
- Nausées et vomissements
- Troubles du transit
- Problèmes de peau (acné, peau sensible)
- Fatigue chronique
- Maux de tête
- Irritabilité
- Douleurs articulaires et musculaires

- Etc.

Dans quoi trouve-t-on le gluten ?

Pour savoir où se trouve le gluten, il existe un moyen mnémotechnique assez simple : SABOT !

S : Seigle

A : Avoine

B : Blé

O : Orge

T : Triticale et épeautre

Attention, tous les produits dérivés de ces céréales contiennent donc aussi du gluten :

- Pain classique
- Pain de seigle ou d'avoine
- Viennoiseries
- Pâtisseries et biscuits classiques
- Céréales du petit déjeuner
- Porridge
- Pâtes alimentaires
- Couscous
- Pâtes feuilletées, brisées et sablées
- Pâte à pizza
- Pain de mie, biscottes, chapelure, pain à burger
- Brioche
- Crêpes, gaufres
- Etc.

Malheureusement, la liste des aliments qui contiennent du gluten ne se limite pas à ça. En effet, en plus de l'utilisation massive du blé dans nos aliments du quotidien, le gluten est ajouté à un nombre incroyable de préparations industrielles. Souvent pour épaissir, lier,

donner la bonne texture, augmenter le côté « élastique »... Résultat, il est devenu très difficile de l'éviter sans un diplôme de déchiffrement d'étiquettes !

Voici une petite liste des aliments communs dans lesquels le gluten vient souvent se faufiler à votre insu :

- Plats préparés
- Potages industriels
- Sauces du commerce
- Charcuteries sous vide
- Fromages, yaourts et crème allégés
- Aliments frits et panés
- Fromages à moisissures
- Fromages fondus
- Chips
- Mélanges d'épices
- Bouillons de cuisine
- Chocolat
- Glace
- Bonbons
- Sucre glace
- Bière, whisky certaines vodkas
- Certains médicaments

Bon à savoir : le label sans gluten (un épi de blé barré) garantit des produits 100 % sans gluten. Il peut vous aider à faire votre choix lorsque vous avez un doute.

Les additifs sont-ils des FODMAPs ?

Ce n'est plus un secret pour personne : la teneur en additifs de l'alimentation moderne est alarmante ! Bien sûr, moins nous avalons d'additifs au quotidien et mieux nous nous portons. Entre scandales

et découvertes effrayantes, plus personne n'est censé ignorer le caractère nocif de ces éléments omniprésents dans nos aliments du quotidien.

Et cette affirmation est peut-être encore plus véridique pour toutes les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable et autres troubles de la sphère digestive.

On sait aujourd'hui que certains additifs sont de véritables concentrés de FODMAPs. Pour vous aider à y voir plus clair et à pouvoir faire vos courses plus sereinement, voici une liste des principaux additifs à éviter autant que possible si vous voulez suivre le protocole FODMAP sans encombre :

- Les additifs dérivés du blé :

E411 : gomme d'avoine

E1400 : dextrine et amidon torréfié

E1401, E1402, E1403, E1404, E1405, E1413, E1420, E1421, E1422, E1423, E1421, E1440, E1441, E1442 et E1443 : amidon de blé

- Les additifs sources de cellulose ou d'inuline :

E 460 : cellulose microcristalline

E 461 : méthylcellulose

E 462 : éthylcellulose

E 463 : hydroxypropylcellulose

E 464 : hydroxypropylméthylcellulose

E 465 : éthylméthylcellulose

E 466 : carboxyméthylcellulose

E 412 : gomme de guar

E 415 : gomme de xanthane

- Les additifs dérivés des polyols :

E420 : sorbitol

E424 : mannitol

E 967 : xylitol

Pensez également à bien lire la liste des ingrédients pour déceler l'ajout éventuel de fructose dans les produits que vous choisissez de consommer. Le fructose se cache généralement sous des dénominations qui brouillent parfois un peu les pistes :

- Sirop de glucose-fructose
- Sirop de fructose-glucose
- Sirop de maïs
- Isoglucose
- HFCS55 ou HFCS90 (pour high fructose corn syrup)

Cette liste est loin d'être exhaustive, mais souvenez-vous ici que c'est la dose qui fait le poison. *A priori*, ces additifs en microquantités ne devraient pas déclencher de troubles intestinaux chez une majeure partie de la population. Sauf que tout est question de tolérance. Ce qui peut être anodin pour une majorité de personnes ne l'est pas forcément pour vous, à votre échelle intestinale. Pour reprendre mon exemple : un seul petit bonbon sans sucre peut vous tordre de douleur si vous ne tolérez pas le sorbitol, alors que votre voisin peut peut-être se permettre d'en manger cinq sans aucun souci.

C'est surtout l'accumulation de ces additifs dans l'alimentation qui pose problème. Consommer une fois par semaine un produit contenant de la gomme « guar » est une chose. Mais si dix de vos produits alimentaires du quotidien en contiennent, c'en est une autre (et ça va vite !).

ALIMENTS RECOMMANDÉS/DÉCONSEILLÉS ET BONNES PRATIQUES

Les aliments les plus riches en FODMAPs (à éviter)

Pour vous aider à clarifier les choses, voici un premier récapitulatif des aliments les plus riches en FODMAPs que vous allez devoir éviter (à tout prix) pour les quelques semaines à venir !

Pour la suite, tout sera fonction de votre tolérance et des résultats obtenus lors des différentes phases du protocole. Si vous tolérez bien la figue, l'oignon ou encore le yaourt, vous pourrez les consommer sans aucun souci et sans aucune arrière-pensée ! À condition d'en être absolument certain.

Légumes 	Fruits 	Céréales et farines 
Ail Oignon Artichaut Asperge Betterave Céleri Champignons Chou-fleur Chou vert Petit pois Poireau	Abricot Avocat Cerise Mangue Mûre Pêche Pastèque Poire Pomme	Farines et produits à base de : Amaranthe Avoine Blé Boulgour Épeautre Orge Seigle
Laitages 	Autres 	Légumineuses 
Yaourt Fromage blanc Faisselle Petit-suisse Fromages fondus Fromage frais Laits d'origine animale Crème Poudre de lait Lait concentré	Amandes (si + de 10) Noix de cajou Pistaches Miel Sirop d'agave Tahini Fruits secs et fruits séchés Nectars et jus de fruits Chewing-gum Bonbons sans sucre Produits allégés en sucre Sodas et boissons gazeuses Plats préparés et produits ultra-transformés	Haricots azuki Haricots rouges Haricots blancs Haricots noirs Lentilles vertes sèches Pois chiches secs Tofu soyeux

Les autres éléments qui font mal au ventre !

Hélas... Il n'y a pas que les FODMAPs qui font mal au ventre ! Impossible pour moi de ne pas mentionner ces autres ennemis des

intestins fragiles (ou pas d'ailleurs !). Vous me direz sûrement qu'adopter une alimentation pauvre en FODMAPs c'est déjà assez conséquent comme changement. Malheureusement, et même en suivant le protocole le plus sérieusement du monde, vous aurez du mal à en finir avec les maux de ventre si vous ne faites pas attention à votre consommation de ces agresseurs sournois en parallèle. Pour ne citer que les principaux, il s'agit des boissons gazeuses, de l'alcool, du café, des épices fortes et des aliments très gras.

Boissons gazeuses

Même si, a priori, un verre de Perrier® n'a jamais tué personne, il est fortement conseillé d'éviter la consommation de boissons gazeuses pendant et après le protocole. En effet, si vous souffrez du syndrome de l'intestin irritable, vous avez déjà à composer avec un excès d'air douloureux dans vos intestins lié à une fermentation excessive. La consommation de boissons gazeuses augmente considérablement la quantité d'air dans le système digestif, provoque l'aérophagie et la distension abdominale. Et comme vous avez également des récepteurs plus réactifs à la douleur tout au long de votre système digestif, un simple petit verre de Perrier® peut vite virer au cauchemar.

Alcool

Tout le monde connaît la chanson : « L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. » D'ordinaire, cette consommation doit donc être modérée pour tous. Avec vous, c'est encore un peu différent. Si un verre de vin de temps en temps passe encore, mieux vaut faire preuve d'une extrême prudence. L'alcool n'est pas métabolisé de manière classique, il demande un travail considérable à votre foie. Foie qui est aussi un acteur majeur de votre bonne digestion. En excès et consommé de manière régulière, l'alcool vient donc saturer le foie qu'il détourne de sa mission première. De plus, l'alcool a un effet irritant et corrosif sur les parois du système digestif. Il détériore

les muqueuses, provoque des brûlures d'estomac et accélère le transit. Autant de bonnes raisons de s'en tenir à un verre, de temps en temps.

Fritures et aliments gras

Les fritures, plats en sauce, préparations grasses et autres produits industriels riches en graisses saturées et trans ne facilitent pas la vie à votre système digestif. En excès, le gras a tendance à ralentir la vidange de l'estomac, à saturer le foie et à agresser les muqueuses. D'où cet effet d'indigestion et de fatigue intense après un repas un peu trop généreux. Mais ce n'est pas tout : certaines graisses stimuleraient aussi le côlon, engendrant spasmes, ballonnements et diarrhées. Un peu cher payé, surtout lorsque l'on sait que les graisses en question sont surconsommées et responsables de bien d'autres maux extra-digestifs (obésité, pathologies cardiovasculaires, maladies métaboliques...). Pour une bonne harmonie digestive, je ne peux que vous conseiller de réduire au maximum votre consommation de fritures et de plats lourds au profit de graisses bénéfiques contenues, par exemple, dans les poissons gras, les noix, le lin, les huiles de colza et d'olive.

Café

Peut-être l'avez-vous déjà constaté par vous-même : le café a un effet quasi immédiat sur le transit intestinal. Qui n'a jamais bu ce petit café anodin qui « tord les boyaux » et donne envie de courir aux toilettes ? Selon une étude récente menée par des chercheurs américains à l'occasion de la *Digestive Disease Week* tenue à San Diego, les composés contenus dans le café influeraient sur la sphère digestive de plusieurs façons. D'une part, le café a tendance à stimuler la contraction des muscles de l'intestin grêle et du côlon, agissant comme un laxatif. D'autre part, le café pourrait être à l'origine d'une réduction importante des bactéries peuplant la flore intestinale. Attention, les mêmes effets ont été observés qu'il s'agisse d'un vrai café ou d'une boisson décaféinée. Si vous êtes un

amateur de café, je vous recommande donc de limiter votre consommation à deux tasses par jour et de prendre votre café au moment des repas. Cela évitera au moins qu'il fasse le voyage seul à travers vos intestins et pourrait, de ce fait, atténuer ses effets.

Le piment et les épices fortes

La capsaïcine contenue dans le piment peut provoquer des spasmes du gros intestin, des ballonnements et des diarrhées, surtout chez les personnes aux intestins sensibles. Évidemment, il en va de même pour les plats épicés et pour les mélanges d'épices contenant du piment (curry fort, harissa, chili...). En outre, le piment a tendance à irriter les muqueuses digestives et à provoquer des brûlures plus ou moins intenses. Pas de panique, si vous êtes adepte des petits plats relevés, il existe mille et une autres manières d'apporter du goût sans pour autant se faire mal au ventre. Les herbes fraîches, les épices douces, le gingembre frais ou encore la racine de curcuma apporteront toutes les saveurs nécessaires à vos recettes, les désagréments digestifs en moins !

Les aliments les moins riches en FODMAPs à consommer sans (trop de) modération !

Vous pensez peut-être que vous n'allez plus rien pouvoir manger ? Ôtez-vous tout de suite cette idée de la tête ! Il y a beaucoup d'aliments compatibles avec le régime pauvre en FODMAPs et qui sont, en prime, excellents pour la santé et la digestion. Ici encore, tout est question de tolérance. Bien sûr, il ne faut pas pousser en espérant pouvoir avaler cinquante raisins d'un seul coup. Mais, en quantité raisonnable, les aliments présentés ci-dessous ne devraient pas vous faire de mal.

Voici donc les aliments les plus pauvres en FODMAPs, que vous allez devoir apprendre à apprivoiser au cours des douze semaines qui viennent. Vous allez voir, vous allez vous régaler !

Légumes 🍷	Fruits 🍷	Céréales et farines 🍷
Aubergine Brocolis Carotte Choux de Bruxelles Concombre Courgette Courges Endive Épinard Fenouil Haricots verts Laitue Patate douce Poivron Pomme de terre Radis Tomate	Ananas Banane bien mûre Citron Clémentine Fraise Framboise Fruits de la passion Melon Myrtilles Noix de coco Orange Raisin Rhubarbe	Produits et farines à base de : Riz Sarrasin Maïs Pomme de terre Polenta Quinoa Taff Petit épeautre Châtaigne
Laitages 🍷	Autres 🍷	Légumineuses 🍷
Yaourts végétaux Boissons végétales (attention à la quantité) Crèmes végétales : coco, amande, soja...	Amandes (moins de 10) Cacahuètes Graines de chia, de courge, de pavot et de sésame Marrons et châtaignes Noix Noix de macadamia, de pécan et du Brésil Pignons de pin Poissons Fruits de mer Volailles Tofu (sauf soyeux) Œufs Sauce soja tamari Chocolat noir extra (non cru)	Lentilles vertes en conserve (70 g max) Pois chiches en conserve (70 g max) Lentilles corail

Mention spéciale pour certaines herbes, racines et épices qui permettent non seulement de donner du goût à la cuisine et qui, en plus, sont excellentes pour la digestion. Parmi les plus appropriées dans le cadre du protocole FODMAPs, on retrouve :

- Menthe
- Cumin
- Curcuma
- Coriandre
- Aneth
- Cannelle
- Gingembre
- Basilic
- Persil
- Cardamome
- Carvi

Alors, qui a dit qu'on allait mourir de faim ici ?

Une histoire de quantité

Les tableaux dont vous venez de prendre connaissance n'ont d'intérêt que si l'on prend en compte la quantité acceptable pour chaque aliment, quantité que vous allez devoir trouver et qui vous sera propre.

Les sources se croisent et se contredisent parfois, mais ce que l'on peut dire aujourd'hui, c'est que la notion de quantité est primordiale. Pour illustrer ces propos, voici un petit tour d'horizon de vingt aliments ultra-courants !

1. L'abricot : essayez de vous limiter à un ou deux mais surtout choisissez-les bien mûrs.
2. Les amandes : elles passent plutôt bien, mais limitez-vous à dix et associez-les à d'autres aliments.

3. L'ananas : excellent aliment s'il est frais ! Vous pouvez en consommer deux tranches sans souci, mais pas de jus d'ananas ni d'ananas au sirop !
4. L'aubergine : elle est pauvre en FODMAPs donc c'est bon pour vous, mais sans la peau et bien cuite !
5. L'avocat : un quart d'avocat ne vous fera pas de mal, en plus c'est assez pour faire le plein de nutriments !
6. La banane : c'est un fruit qui peut servir de base pour de nombreuses recettes pauvres en FODMAPs, mais attention, choisissez-la toujours extra-mûre.
7. La carotte : ses fibres douces sont idéales pour les ventres douloureux, mais préférez-la cuite ou râpée.
8. Les cerises : si vous aimez ça, ne vous en privez pas *ad vitam aeternam*, cinq, cela doit pouvoir se faire.
9. Le chocolat : on est sur un sujet de première importance, non ? Bonne nouvelle : le chocolat noir à plus de 70 % ça passe plutôt très bien. Mais évitez les chocolats blancs et au lait, ou le cacao cru.
10. Le citron : aucun souci, vous pouvez y aller ! Attention quand même si vous avez l'estomac sensible !
11. L'échalote/ail/oignon : franchement, il vaut mieux éviter ! Mais si vous ne pouvez pas vous en passer, pensez aux huiles infusées qui donnent du pep's aux recettes, les ballonnements en moins.
12. Les fraises : ultra-digestes, foncez !
13. Les fromages : si vous n'avez pas d'intolérance au lactose, allez-y ! Si le lactose vous pose souci, essayez de faire les bons choix. Vous pouvez continuer à vous délecter de tous les fromages affinés à raison de 30 g par jour.
14. Le melon : vous pouvez vous permettre d'en manger un petit quart sans souci, mais s'il est bien mûr et à température ambiante. Sinon, cela peut faire mal !
15. Le miel : hélas, mieux vaut l'éviter complètement...

- 16.** Le pain : vous pouvez continuer d'en manger, rassurez-vous, mais à condition de le choisir sans gluten, il en existe maintenant de très bons ! Sauf, bien sûr, si vous n'avez de problème ni avec le gluten ni avec les fructanes (ce qui est quand même rare).
- 17.** La pêche : un demi-fruit pelé passera sans problème !
- 18.** Les pois chiches : comme pour les lentilles vertes, vous pouvez consommer des pois chiches en quantité modérée (50 g pour agrémenter une recette) et en boîte seulement. Les pois chiches secs sont généralement trop difficiles à digérer.
- 19.** Les pruneaux : si vous êtes constipé, on a dû vous dire l'inverse, mais... évitez-les ! Ils aggravent en général la colopathie fonctionnelle.
- 20.** La salade : contrairement à beaucoup d'autres crudités, la salade est souvent très bien tolérée alors vous pouvez y aller sans hésiter !

Et si c'était aussi une affaire de préparation ?

Saviez-vous qu'il existe aussi un tas d'astuces pour rendre plus digestes vos petits plats du quotidien ? Si les FODMAPs sont une histoire de choix et de quantité avant tout, ils sont aussi une histoire de cuisson et de préparation. Après vos douze semaines de protocole, vous pourrez expérimenter ces quelques méthodes de préparation afin de voir si elles conviennent mieux à vos capacités digestives.

Ne sous-estimez pas le pouvoir de l'eau

Les FODMAPs que l'on trouve dans les végétaux sont en grande majorité solubles dans l'eau. C'est pourquoi vous pourrez vous débarrasser facilement d'une partie d'entre eux en utilisant ce

liquide. La cuisson à la vapeur ou à l'eau sont d'excellents moyens de rendre plus digestes certains de nos aliments préférés. De la même façon, le trempage des légumes (je pense aux choux surtout) et légumes secs, et leur cuisson successive dans deux eaux différentes les rendront bien plus faciles à assimiler pour vos intestins sensibles. Pour les conserves de légumes, c'est le même combat ! Le fait que les végétaux soient conservés en milieu aqueux permet de faire migrer naturellement certains composés indésirables dans le jus, les rendant plus digestes. Attention cependant à bien rincer les légumes avant emploi afin d'éliminer l'excès de sel contenu dans le jus.

Cette astuce ne vaut pas pour les fruits au sirop, conservés dans un liquide beaucoup trop riche en sucre pour être recommandables.

Laissez cuire !

Souvenez-vous de ce principe : plus vos végétaux passeront de temps en cuisson, plus ils seront faciles à digérer. C'est aussi simple que ça ! D'une part, on sait désormais que la cuisson en milieu aqueux (à l'eau ou à la vapeur) permet de se débarrasser des FODMAPs solubles. D'autre part, la cuisson a le superpouvoir de « dissoudre » les fibres difficiles à digérer. Sous l'action de la chaleur, les fibres constituant la paroi des végétaux vont en effet être ramollies et déstructurées, de sorte que votre travail de digestion est pré-mâché avant même d'avoir commencé.

Râpez, mixez, écrasez !

Le fait de mixer, de mouliner, d'écraser et de râper va avoir pour effet de casser les fibres alimentaires présentes dans la paroi des végétaux ou dans le cytoplasme des cellules végétales. De ce fait, ici aussi le travail de digestion est grandement facilité. C'est d'ailleurs ce que l'on recommande pour l'alimentation des jeunes enfants qui n'ont pas encore toutes leurs capacités digestives. Si vous ne tolérez pas bien les fruits et légumes frais, pensez aux

smoothies, aux compotes et aux purées qui permettent de profiter d'un bon apport en vitamines sans détraquer les intestins pour autant. Attention, si le fructose vous cause des douleurs, cette solution ne sera peut-être pas miraculeuse pour vous.

N'oubliez pas d'éplucher...

De nombreux éléments nutritifs se trouvent juste sous la peau des végétaux, c'est vrai. Mais c'est aussi le cas de certains FODMAPs qui vous mènent probablement la vie dure. Alors, un conseil : épluchez vos fruits et vos légumes avant de les préparer et de les consommer. Cette astuce toute simple est d'autant plus vraie pour les fruits, dont la digestibilité peut changer du tout au tout ! La pêche, la poire, la pomme ou encore la nectarine sont d'excellents exemples de fruits dont vous pourriez profiter (si vous les supportez) beaucoup plus souvent en prenant la peine de les débarrasser de leur peau. Mais qu'en sera-t-il de leur teneur en vitamines et en minéraux ? Il est certain qu'une grande partie des vitamines, minéraux et antioxydants se perd souvent avec les épluchures. Mais, rassurez-vous, cela sera largement compensé par vos nouvelles bonnes habitudes alimentaires. En laissant tomber les produits industriels au profit d'une alimentation variée et riche en produits bruts, vous ne perdrez pas au change. Avec ou sans la peau !

LE PROTOCOLE SANS FODMAPS

À la découverte du protocole

ARIA

« La seule chose que mon gastro-entérologue m'ait dite à l'annonce de mon syndrome de l'intestin irritable, c'est que c'était "comme ça" et que malheureusement, j'aurai à vivre avec toute ma vie sans beaucoup d'espoir d'être mieux dans mes baskets un jour. Ah oui, il m'a aussi donné une feuille A4 résumant le régime FODMAP ; autant dire que ça ne suffit pas vraiment à comprendre le protocole, même avec la meilleure volonté du monde. »

Nous y voilà, enfin ! Nous allons maintenant pouvoir décortiquer le fameux protocole FODMAP pour que vous vous y retrouviez parfaitement. Bonne nouvelle, non ?

Je sais que le terme « protocole » peut faire un peu peur, mais il est assez juste car le déroulé de vos douze prochaines semaines d'alimentation va devoir être rythmé et organisé de manière assez précise.

Rien n'est laissé au hasard : la succession des semaines, le nombre de semaines, l'ordre de réintroduction... Tout ici a son importance ! Ne vous inquiétez pas, je vais vous accompagner et faire en sorte que vous ne manquiez d'aucune information. Vous n'aurez pratiquement pas à penser par vous-même. Dans la troisième partie de ce livre (voir p. 173), vous trouverez même des idées de menus détaillés et conçus spécialement pour vous, semaine après semaine.

Voici un petit rappel sommaire des enjeux de ce protocole.

Notre aventure va durer douze semaines, tout au plus. Ne soyez pas effrayé par cette durée : qu'est-ce que trois petits mois dans une vie ? Surtout lorsque l'on a l'espoir de mettre fin à plusieurs années de calvaire, rythmées par les douleurs... Je préfère vous prévenir, cela ne sera pas toujours facile et vous allez devoir faire quelques concessions, dire au revoir à certaines de vos vieilles habitudes alimentaires. Au moins pour un temps.

Mais la bonne nouvelle c'est que vous allez prendre des habitudes différentes, bien plus saines pour vous et que vous allez apprendre à revivre normalement, sans ballonnements, sans complexes, sans douleur et sans cette appréhension handicapante qui accompagne aujourd'hui chacun de vos repas. Vous allez enfin être libéré !

Si le terme protocole n'est pas choisi au hasard, cela veut aussi dire qu'il va falloir être rigoureux. Un seul petit écart de parcours et il faudra tout reprendre à zéro ; un seul petit écart et vos douleurs menaceront de revenir, en vous empêchant d'identifier les aliments à leur origine. Dans la majorité des régimes alimentaires, on a tendance à penser qu'un petit écart, ce n'est quand même pas si grave ! Et c'est vrai, c'est même plutôt bon pour le moral. Mais n'oubliez pas que le protocole FODMAPs n'a rien d'un régime classique et que, ce que l'on veut ici, c'est en finir avec les symptômes liés à une maladie fonctionnelle.

Certaines personnes ont à recommencer trois, cinq, dix fois le protocole simplement parce qu'un petit « extra » a fait tout capoter. Alors, soyez rigoureux et ne vous inquiétez pas : du plaisir en cuisine, on va continuer à en prendre pendant ces quelques semaines ! Et pas qu'un peu !

Voici donc un petit planning de ce qui vous attend dans les douze prochaines semaines. Pour plus de précisions, vous pouvez aussi vous reporter aux annexes. Pas de panique, je vous ai préparé tous les menus associés et détaillés ainsi que quelques délicieuses recettes que vous retrouverez plus loin dans ce livre ! Pour le

moment, on passe juste en mode « aperçu », histoire de se faire une idée globale...

Un protocole sur douze semaines

Semaines 1 à 6

C'est là qu'il va falloir être le plus fort ! Vous allez supprimer de votre alimentation TOUS les FODMAPs. Quand je dis tous, c'est tous sans exception. Votre alimentation va changer profondément et vous allez noter presque immédiatement un mieux-être général. La bataille ne sera pas gagnée pour autant, mais je suis sûre que vous allez ressentir beaucoup de bonheur et de paix intérieure !

Cette phase dure six semaines, jusqu'à disparition totale de tous les troubles intestinaux. Durant au minimum sept jours consécutifs, vous ne devez éprouver aucun inconfort.

Ainsi, au terme de cette phase, vous ne devriez plus ressentir les symptômes suivants :

- Ballonnements
- Flatulences
- Ventre gonflé
- Sensation de pesanteur
- Fatigue intense après les repas
- Douleurs intestinales
- Diarrhées
- Constipation
- Nausées

Finis ce cauchemar. Vous devriez être bien, tout simplement !

Quels aliments dois-je éliminer durant cette phase ?

J'espère que vous avez bien pris connaissance du tableau regroupant tous les aliments riches en FODMAPs à éviter car ce sont tous ceux-là que vous allez devoir faire disparaître de vos assiettes pendant six semaines (voir p. 253). Imprimez-le et affichez-le sur votre frigo si besoin car vous allez avoir à vous y référer souvent. Si vous avez un doute sur un aliment qui ne serait pas présent dans les tableaux, alors évitez-le tout simplement. Vous allez voir que nous avons déjà suffisamment de matière « pauvre en FODMAPs » pour concocter des dizaines et des dizaines de recettes sympas !

Et je mange quoi ?

Pas question de se priver pour autant. Dans cette phase du programme, vous allez simplement miser sur des aliments dont on sait qu'ils sont pauvres en FODMAPs. Allez lire les menus (voir p. 173) pour vous rendre compte qu'il y en a des tas ! Grosso modo, votre alimentation dans les prochaines semaines va être composée majoritairement de fruits et de légumes pauvres en FODMAPs (courgette, carotte, banane mûre, fraises, etc.), de céréales sans gluten et de protéines de qualité. Les laitages, quant à eux, devront être remplacés par leurs équivalents végétaux. Si vous doutez encore de pouvoir vous régaler avec une alimentation pauvre en FODMAPs, je compte bien vous faire changer d'avis très rapidement. Laissez aussi tomber les plats préparés et les aliments transformés, pendant ce protocole on veut du naturel ! Des préparations maison et des aliments bruts !

Qu'est-ce qu'une assiette équilibrée ?

Ah oui, j'oubliais... C'est vrai ça, qu'est-ce qu'une assiette équilibrée ? J'ai une petite astuce simple pour vous ! Visualisez une assiette. Pour la rendre équilibrée, on considérera que la moitié de cette assiette devra être remplie de légumes pauvres en FODMAPs. Un quart sera rempli de céréales et le dernier quart de protéines de qualité. Vous ajouterez à cela une quantité raisonnable de matières

grasses, un petit yaourt végétal (ou équivalent) et le tour est joué !
Voir p. 209.

Semaine 7

Vous êtes arrivé jusqu'ici ? Génial, alors on peut continuer !

Cette semaine, vous allez commencer la réintroduction des FODMAPs pour identifier les vilains coupables !

Et l'on commence par le sorbitol : globalement, cette semaine vous allez donc continuer à suivre la trame d'une alimentation pauvre en FODMAPs. Sauf que vous allez maintenant réintroduire par-ci par-là quelques aliments sources de sorbitol.

Si tout continue à aller bien et que vous n'avez aucun symptôme, alors vous pouvez considérer que vous tolérez le sorbitol. Si certains de vos symptômes réapparaissent, c'est que vous tenez l'un de vos coupables. Pensez, dans les semaines à venir, à tout noter : vos repas, vos sensations avant, pendant et après les repas. C'est important !

ET CONCRÈTEMENT ?

Un jour sur deux, vous allez réintégrer, au choix, à votre déjeuner :

- Deux petits abricots frais
- Deux abricots secs
- Dix cerises
- Une nectarine
- Une pêche jaune
- 20 g de fruits secs
- Quatre pruneaux

Semaine 8

Cette semaine, laissez de nouveau tomber le sorbitol et concentrez-vous sur un autre FODMAP : le mannitol ! Vous allez donc reprendre votre trame pauvre en FODMAPs tranquillement et réintégrer, un jour sur deux une petite portion d'aliments riches en mannitol.

Ici, même principe : si tout va bien et qu'aucun symptôme n'apparaît alors vous pouvez considérer que vous tolérez le mannitol. En revanche, si vos vieux démons ressurgissent : vous tenez l'un de vos coupables !

ET CONCRÈTEMENT ?

Un jour sur deux, vous allez réintégrer au choix à votre déjeuner :

- 120 g de champignons
- 150 g de pois gourmands
- 150 g de chou-fleur
- Deux petits bonbons à la menthe sans sucre

Semaine 9

En cette semaine 9 du programme, nous allons nous attaquer à un FODMAP bien connu de tous : le lactose. C'est le moment de voir si vos intestins ont le matériel nécessaire à sa digestion, ou non.

En général, une intolérance au lactose n'est pas des plus discrètes. Quelques minutes/heures après les repas qui contiennent un produit laitier, vous devriez être fixé. Vous êtes ballonné ? Vous avez des gaz ? Vous avez envie de courir aux toilettes ? Alors vous avez très certainement une intolérance au lactose. Si tout se déroule normalement sans aucun signe apparent, vous pourrez réintégrer les produits laitiers car ceux-ci ne semblent pas vous poser de problème.

ET CONCRÈTEMENT ?

Toujours sur la base d'une alimentation pauvre en FODMAPs on réintègre au choix, une fois tous les deux jours (le midi de préférence) :

- 125 g de yaourt au lait de vache
- Un yaourt à boire
- 25 cl de lait demi-écrémé
- 25 cl de lait entier
- 150 g de fromage blanc
- Deux petits-suisse
- 50 g de fromage frais

Semaine 10

À ce stade, vous en savez certainement déjà beaucoup plus sur vous et sur vos intestins. Mais ce n'est pas fini, tenez bon encore un peu. Surtout si vous n'avez probablement pas encore identifié tous les responsables de vos douleurs intestinales !

On reprend donc le chemin de notre cuisine sans FODMAPs et on y intègre cette semaine... une petite pincée de galactanes ! Histoire de voir comment les choses se passent.

Ne baissez pas les bras, et continuez à tout noter !

ET CONCRÈTEMENT ?

Un jour sur deux, et sur l'un des repas de la journée, vous allez donc introduire au choix :

- 150 g de lentilles vertes cuites
- 150 g de haricots rouges cuits
- 150 g de pois chiches cuits
- 150 g de fèves cuites
- 150 g de haricots blancs cuits

Semaine 11

On en est à l'avant-dernière semaine de notre protocole, vous êtes sur la bonne voie.

Toujours sur la base d'une alimentation pauvre en FODMAPs, nous allons cette semaine nous intéresser d'un peu plus près aux fructanes.

Sont-ils responsables de vos maux ? La réponse sera claire d'ici quelques jours !

ET CONCRÈTEMENT ?

Toujours sur ce même rythme d'un jour sur deux, et à l'un des repas, vous allez pouvoir choisir d'agrémenter vos repas de :

- 60 g de pain classique (au blé)
- Deux tranches de pain de mie classique
- 150 g de poireaux
- 1 petit artichaut
- 2 gousses d'ail
- 60 g d'oignon

Semaine 12

Nous y sommes ! C'est la dernière semaine de notre protocole, l'instant parfait pour tester votre tolérance au fructose ! Un joli programme, n'est-ce pas ?

Toujours sur notre base d'une alimentation pauvre en FODMAPs, nous allons cette semaine réintégrer quelques aliments riches en fructose pour voir comment vos intestins accueillent la nouvelle.

Vous y êtes presque, continuez à tout noter !

ET CONCRÈTEMENT ?

Cette semaine, un jour sur deux et le midi, vous allez intégrer au choix :

- 200 g de mangue
- 15 g de miel
- 20 cl de jus de raisin
- 150 g de pomme
- Deux kiwis

Récapitulatif du protocole sur douze semaines

Semaine	Ce que je réintègre	Au choix, 1 jour sur 2
Semaines 1 à 6	Rien du tout !	
Semaine 7	Sorbitol	Deux petits abricots frais Deux abricots secs Dix cerises Une nectarine Une pêche jaune 20 g de fruits secs Quatre pruneaux
Semaine 8	Mannitol	120 g de champignons 150 g de pois gourmands 150 g de chou-fleur Deux petits bonbons à la menthe sans sucre
Semaine 9	Lactose	125 g de yaourt au lait de vache Un yaourt à boire 25 cl de lait demi-écrémé 25 cl de lait entier 150 g de fromage blanc Deux petits-suisses 50 g de fromage frais

Semaine	Ce que je réintègre	Au choix, 1 jour sur 2
Semaine 10	Galactanes	150 g de lentilles vertes cuites 150 g de haricots rouges cuits 150 g de pois-chiches cuits 150 g de fèves cuites 150 g de haricots blancs cuits
Semaine 11	Fructanes	60 g de pain classique (au blé) Deux tranches de pain de mie classique 150 g de poireau Un petit artichaut 2 gousses d'ail 60 g d'oignon
Semaine 12	Fructose	200 g de mangue 15 g de miel 20 cl de jus de raisin 150 g de pomme Deux kiwis

SANDRA

« Le protocole sans FODMAPs est technique, c'est clair. Il nécessite de se pencher vraiment sur la question et d'avoir envie de comprendre le pourquoi du comment. Au-delà d'un confort de vie qui n'a plus rien à voir avec ce qu'il était, je dirais que le régime sans FODMAPs m'a vraiment aidée à mieux me connaître et m'a appris à m'écouter chaque jour. Chose qui ne va pas vraiment de soi à l'heure actuelle. Aujourd'hui j'ai une plus grande maîtrise de mon corps et de mon alimentation, je me sens mieux et je suis très heureuse comme ça. »

Et après le protocole, je fais quoi ?

Une fois terminé le protocole sans FODMAPs, peut-être qu'une question vous hantera : qu'est-ce que je fais maintenant ? Est-ce que je remange comme avant ? Est-ce que mes symptômes vont revenir ? Dois-je continuer à manger « low FODMAPs » pour le restant de mes jours ?

J'ai une excellente nouvelle pour vous : une fois le protocole suivi à la lettre, vous en serez débarrassé à vie ! Mais attention, il vous faudra garder votre vigilance tout aussi longtemps ! Je me répète sans doute, mais le but du protocole pauvre en FODMAPs n'est pas de mettre un terme définitif à vos symptômes digestifs, il n'a pas non plus vocation à être suivi plus de douze semaines. Il vous permet simplement de stopper les symptômes digestifs quelques semaines, puis de réintroduire un maximum d'aliments afin de mieux identifier ceux qui causent votre douleur. Il est important, à terme, de réintroduire un maximum d'aliments sources de FODMAPs à votre alimentation, en éliminant seulement ceux dont vous êtes certain qu'ils ne vous conviennent pas. Comme je vous l'ai expliqué dans la première partie de ce livre (voir p. 25), les FODMAPs ne sont pas mauvais pour la santé, certains sont même essentiels pour l'équilibre de votre flore intestinale.

Au terme de ce protocole, si vous l'avez suivi assidûment et joué le jeu à 100 % en notant tout sur votre petit carnet, vous saurez avec exactitude quelle(s) catégorie(s) d'aliments sources de FODMAPs déclenchent vos symptômes. C'est peut-être le lactose, ou le fructose, ou même les oligosaccharides, ou plusieurs d'entre eux. Chaque situation est singulière et vos résultats ne seront probablement pas les mêmes que ceux de votre voisin. Ce qu'il vous restera alors à faire, ce sera de reprendre l'alimentation la plus variée possible en évitant seulement la ou les catégorie(s) à problème. S'il se trouve que le lactose a été identifié au cours du protocole comme étant l'un des coupables, il ne vous servira à rien de continuer à éviter les lentilles, les cerises ou encore les champignons. Il faudra simplement remplacer vos habituels yaourts au lait de vache par des substituts végétaux. En dehors de cela, votre alimentation n'aura pas besoin d'être plus restrictive que ça. C'est quand même une belle nouvelle, non ?

Donc, oui, vous allez pouvoir remanger (presque) comme avant à l'exception de quelques aliments à éviter. Si vous suivez cette règle, vos symptômes digestifs auront peu de chance de revenir. Enfin, **ne poursuivez surtout pas une alimentation sans FODMAPs au-delà de la durée définie dans ce protocole**, vous risqueriez de

priver votre organisme de beaucoup de bonnes choses et de finir carencé !

Partie 3

MON COACHING SANS FODMAPS

Nous y sommes, le moment est venu de passer aux choses sérieuses et de se lancer (enfin !) dans l'aventure. Dans les semaines à venir, vos habitudes alimentaires vont profondément changer et votre organisation va subir quelques chamboulements, elle aussi. Mais vous n'êtes pas encore totalement prêt ! Comme je vous le répète depuis le début de ce livre, la réussite du protocole sans FODMAPs tient avant tout à l'anticipation. Pas de place pour l'improvisation : il faut être capable de gérer toutes les situations pour éviter les écarts et s'en tenir au plan.

C'est pourquoi, dans cette troisième partie, je serai à vos côtés pour répondre à toutes vos questions pratiques et pour vous aider à appréhender tous ces changements importants.

Vous trouverez dans ces pages tous mes conseils pratiques pour le bon suivi du protocole. Comment s'organiser ? Quels basiques avoir toujours à disposition pour une cuisine pauvre en FODMAPs ? Comment gérer les crises et les repas à l'extérieur ? Comment adapter cette nouvelle alimentation à toute la famille ? Comment parler de votre alimentation à vos proches ? Comment bien choisir vos produits et reconnaître les faux amis ? Autant de questions auxquelles je vais répondre afin que tout devienne le plus limpide possible pour vous.

En plus d'aborder ces différents sujets, je vous ai concocté des menus détaillés semaine après semaine, et quelques délicieuses recettes pour vous prouver que, oui, le protocole FODMAPs est tout à fait compatible avec une alimentation diversifiée et gourmande !

LE RÉGIME SANS FODMAPS EN PRATIQUE

L'importance de l'hygiène de vie

Dans les douze semaines qui vont suivre, vous allez avoir à faire quelques sacrifices pour en finir avec cet inconfort digestif qui vous pourrit la vie ! C'est certainement l'occasion d'adopter une meilleure hygiène de vie pour optimiser les résultats de l'alimentation pauvre en FODMAPs et repartir sur de vraies bonnes bases. Il serait dommage de ne faire les choses qu'à moitié, non ?

Activité physique et syndrome de l'intestin irritable

L'activité physique est primordiale pour être et rester en bonne santé, ça, ce n'est plus un secret pour personne. Au-delà de ce fait, plusieurs études ont démontré l'intérêt particulier de l'activité chez les personnes souffrant de l'intestin irritable et/ou d'un déséquilibre microbiotique. On sait aussi que l'activité permet une meilleure gestion du stress, souvent responsable de l'intensification des symptômes digestifs chez les personnes concernées par le syndrome de l'intestin irritable.

Parmi les études les plus intéressantes à ce sujet, citons-en deux :

- En 2008, une équipe de chercheurs japonais a réalisé une étude¹ visant à mesurer les effets de l'activité physique chez le rat. Pour

cette étude, ils se sont intéressés de près à la composition de la flore intestinale de deux groupes de rats : l'un actif et l'autre sédentaire. Les résultats de l'étude sont sans équivoque : non seulement la flore se différencie chez les deux groupes, mais en plus de cela, la production de butyrate est plus élevée chez les rats actifs. Le butyrate est un acide gras à courte chaîne, dont la concentration témoigne de la bonne santé de la flore intestinale de l'hôte. Depuis, ces résultats ont été largement confirmés chez l'homme.

- L'autre étude, suédoise² celle-ci et datant de 2011, s'est intéressée directement à l'effet de l'activité physique chez les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable. Cette étude portant sur cent deux adultes a mis en évidence l'impact d'une activité physique modérée (25 à 30 minutes, trois à cinq fois par semaine) non seulement sur le nombre de symptômes digestifs, mais aussi sur leur intensité !

L'activité physique a également un effet positif sur le stress et l'anxiété. En effet, après quelques minutes d'activité d'intensité modérée à soutenue, l'organisme est en proie à des modifications d'ordre biologique. Autrement dit, il sécrète de l'endorphine. L'endorphine, aussi appelée hormone du bonheur, a des effets antalgique, anxiolytique et antifatigue ! Et ce, jusqu'à plusieurs heures après la séance. Une excellente manière d'atténuer les douleurs, mais aussi d'agir contre le stress.

Comment s'y prendre ?

Je vous rassure tout de suite : pas besoin de se convertir en athlète de haut niveau pour ressentir les premiers bénéfices de l'activité physique ! Au contraire, on sait que 25 à 30 minutes d'activité à intensité modérée par jour sont suffisantes. La marche nordique, le vélo, la natation, la course à pied et le yoga sont des exemples d'activités qui semblent avoir fait leurs preuves. Si vous manquez parfois de temps, sachez que la marche simple compte aussi ! Faire un bout du chemin travail/maison à pied, prévoir une balade à

l'heure de la pause déjeuner, promener son chien le soir... Autant de façons de remplir le contrat !

Vers une meilleure gestion du stress

Si le stress n'est pas à l'origine du syndrome de l'intestin irritable, on sait désormais qu'il en aggrave les symptômes. En effet, une situation de stress chronique induit des bouleversements nerveux, hormonaux et immunitaires qui ont tous un impact négatif sur le système digestif. Autrement dit, le stress nous fait perdre le contrôle.

Un constat d'autant plus préoccupant que nous vivons dans un monde stressant. Un planning chronométré, un travail prenant, une vie de famille à gérer, des contrariétés personnelles... Autant de stimuli perpétuels qui soumettent l'organisme à une tension vive et permanente. Bien sûr, tout le monde ne réagit pas de la même manière face au stress, et celui-ci peut avoir un impact plus ou moins négatif selon l'individu. Mais si vous faites partie de la catégorie des ultra-stressés du quotidien, sachez qu'une meilleure gestion du stress et des émotions peut faire une grande différence.

Aujourd'hui, il est admis qu'une situation de stress chronique entraîne des dérèglements de l'action de l'amygdale, du système nerveux sympathique et du système immunitaire. En conséquence, la vidange gastrique est perturbée et la motricité colique est fortement stimulée... ce qui peut provoquer des diarrhées. Ce n'est pas tout : le microbiote est lui aussi impacté, de même que la perméabilité de la muqueuse intestinale. Cet enchaînement de chamboulements ouvre la porte à une situation préoccupante : la douleur accompagnée d'une inflammation intestinale.

Vous allez certainement penser que je suis bien gentille, mais qu'il ne suffit pas de le vouloir pour en finir avec le stress. Surtout quand il colle à la peau depuis des années et qu'il est devenu une seconde nature. La bonne nouvelle c'est qu'il existe quelques méthodes simples qui ont fait leurs preuves pour atténuer le stress, et qu'il

suffit de quelques minutes par jour pour obtenir des résultats significatifs.

Nous venons de le voir, l'activité physique est l'une d'entre elles. Elle permet à la fois de rester en pleine santé, d'avoir plus d'énergie et d'apaiser stress et angoisses.

La méditation de pleine conscience en est une autre. C'est d'ailleurs ce qu'a prouvé une étude américaine³ datant de 2011 et portant sur soixante-quinze femmes âgées de 19 à 71 ans. Un groupe de participantes s'est prêté au jeu de la méditation durant huit semaines, l'autre groupe a assisté dans le même temps à des groupes de soutien réguliers. Trois mois après la fin de l'étude, la gravité des symptômes avait diminué de 38,2 % chez les sujets ayant pratiqué la méditation, contre 11,8 % chez les sujets ayant participé aux groupes de soutien. La méditation de pleine conscience consiste à se concentrer durant quelques minutes (5 à 20 minutes, idéalement) sur le moment présent et sur les sensations corporelles, sans porter aucun jugement. Ni sur soi, ni sur les pensées qui défilent et se présentent. Un pari qui semble intéressant en parallèle de l'alimentation, pour en optimiser les bénéfices.

Dans le même esprit de détente, la sophrologie, le yoga et les exercices de respiration abdominale semblent être des techniques tout aussi prometteuses pour atténuer les tensions quotidiennes. Pour ceux qui ne peuvent pas faire appel à un professionnel pour les aider, sachez qu'il existe en librairie et sur la toile des accompagnements très bien conçus pour s'initier à ces pratiques salvatrices !

Un sommeil de qualité pour une bonne digestion et un microbiote en pleine santé

Entre les intestins et le sommeil, c'est un vrai cercle vicieux : les troubles digestifs perturbent le sommeil et un sommeil de mauvaise qualité entraîne des perturbations qui nuisent à la santé intestinale. Peut-être que vous l'avez d'ailleurs remarqué : une seule nuit

blanche, une période d'intense fatigue ou encore un départ en vacances avec décalage horaire en bonus sont capables de perturber votre transit pendant plusieurs jours d'affilée !

C'est bien connu : l'intestin abrite tout un système nerveux aussi complexe qu'essentiel à la santé. On le nomme souvent « deuxième cerveau ». Or, ce système nerveux complexe est très sensible à l'équilibre veille/sommeil. Il est, à ce propos, passionnant de voir que les personnes qui se disent « constipées » sont aussi bien souvent de mauvais dormeurs (qui s'ignorent parfois). De même, les personnes souffrant de spasmophilie, de fibromyalgie ou encore de fatigue chronique sont souvent constipées. Coïncidence ? Je n'y crois pas du tout !

Selon une étude⁴ publiée en 2019 dans la revue *Scientific Reports*, le butyrate (oui, encore lui) joue un rôle majeur dans l'endormissement. Cet acide gras à courte chaîne issu de la fermentation colique aurait pour effet d'augmenter le temps de sommeil profond et de diminuer le temps de sommeil paradoxal en parallèle. Cette étude parmi tant d'autres met donc clairement en évidence le lien qui unit le sommeil et le petit monde microbiotique abrité par nos intestins.

Un groupe de chercheurs en neurosciences de l'université d'Uppsala en Suède a décidé d'étudier⁵ la relation microbiote/sommeil dans l'autre sens. Pour ce faire, le microbiote de neuf participants en bonne santé a été passé à la loupe après une nuit normale (7 à 8 h de sommeil) puis après deux nuits courtes consécutives (4h de sommeil). Ici encore, les résultats sont sans appel : il aura suffi de deux petites nuits pour que la composition du microbiote se trouve changée avec une augmentation du rapport Firmicutes/Bacteroidetes.

Comment faire pour mieux dormir ?

Mieux dormir, c'est comme tout : ça s'apprend ! La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des astuces infailibles qui permettent de se coucher dans les meilleures conditions et de favoriser un sommeil de qualité.

Voici dix conseils qui vous permettront de mettre toutes les chances de votre côté pour une bonne nuit de sommeil :

- Couchez-vous chaque jour à heure régulière et avant 23h de préférence.
- Prévoyez un temps de sommeil compris entre 7 et 9 h.
- Coupez les écrans (TV et ordinateur) au minimum 1 heure avant le coucher.
- Préférez dormir dans une chambre fraîche, 21°C étant la température la plus propice à l'endormissement.
- Évitez de consommer du café et du thé après 15 h.
- Limitez votre consommation d'alcool car s'il endort dans un premier temps, il perturbe la qualité du sommeil.
- Évitez de manger gras et épicé au dîner : si vos organes digestifs sont saturés vous aurez du mal à trouver le sommeil.
- Mangez tôt ! Ou du moins deux heures avant l'heure du coucher pour éviter que la digestion ne perturbe l'endormissement.
- Intégrez un féculent à l'heure du dîner (du pain sans gluten, du riz, de la pomme de terre... ce que vous voulez !). La consommation de glucides stimule la production d'insuline, propice à l'endormissement.
- N'hésitez pas à faire appel aux huiles essentielles ou aux plantes, certaines font des miracles quand vient l'heure de dormir.
- Mettez sur les aliments sources de tryptophane, acide aminé précurseur de la mélatonine, aussi appelée « hormone du sommeil ». Les œufs, les légumineuses, les oléagineux ou encore la levure de bière en sont de bonnes sources.

Apprendre à lire les étiquettes et à reconnaître les faux amis

Très bientôt, lorsque vous vous lancerez enfin dans l'aventure, viendra le moment fatidique des courses. Devant les rayons remplis de produits marketés qui, finalement, finissent par tous se

ressembler, le choix sera loin d'être évident. Pour appréhender au mieux ce moment pourtant décisif de ce qui se retrouvera, ou non, dans votre assiette, il est primordial de savoir lire les étiquettes. Et de pouvoir faire la différence entre les produits intéressants, et les autres. Ça tombe plutôt bien puisque nous allons tout de suite faire le point ensemble !

Outre les aliments naturellement sources de FODMAPs et les additifs qui en contiennent et que je vous ai détaillés précédemment, il existe d'autres pièges faciles à éviter pour un protocole réussi. Voici un petit tour d'horizon des points de vigilance indispensables à l'heure des courses.

La liste des ingrédients

Quand on regarde la liste des ingrédients de certains produits, on se dit parfois qu'il faut être un expert de la nutrition pour réussir le test du décodage ! En réalité, il est possible de voir si un aliment tient la route en respectant trois règles.

Dans un premier temps, il va falloir analyser **la longueur de la liste des ingrédients**. Sans surprise, plus celle-ci sera courte et mieux ce sera. Plus la liste des ingrédients sera chargée et plus vous aurez de chance de vous éloigner de l'aliment brut et, donc, de vous trouver face à un aliment ultra-transformé. Prenons l'exemple d'une compote. Ici un ingrédient suffit : le fruit. Logiquement, si la liste des ingrédients fait plus d'une ligne c'est que le produit n'est pas intéressant.

Dans un second temps, on va s'intéresser à **l'ordre des ingrédients** dans cette liste. La réglementation exige que les ingrédients y soient classés par ordre d'importance. Le premier ingrédient à apparaître dans la liste est donc celui présent dans la plus grande proportion, et ainsi de suite. Prenons cette fois l'exemple d'une pâte à tartiner au chocolat et aux noisettes. La logique voudrait que le chocolat (et les noisettes) en soit l'aliment majoritaire. Si l'huile ou le sucre

apparaissent en premier, vous êtes face à un aliment ultra-transformé.

Enfin, regardons d'un peu plus près **la nature des ingrédients** qui composent cette même liste. Petite astuce : n'achetez que des produits composés à partir d'ingrédients que vous connaissez ou dont vous pouvez au moins prononcer le nom ! De même, si vous retrouvez de l'huile dans la liste des ingrédients d'une compote (j'exagère à peine) : fuyez ! En d'autres termes, faites appel à votre bon sens et n'achetez pas de produits composés à partir d'ingrédients que vous n'auriez vous-même instinctivement jamais mis dedans.

Attention aux sucres !

Ici, je veux surtout parler du sucre blanc, le saccharose. D'une part, parce qu'il peut faire mal au ventre et alimenter l'inflammation intestinale ; d'autre part, parce que nous en consommons trop. Vraiment beaucoup trop. Pour éviter les faux amis et ne plus se faire avoir, voici quelques astuces très simples.

Lorsque vous vous retrouvez en face d'un produit, il va vous falloir regarder une première information qui se trouve dans le tableau nutritionnel : la teneur en sucres. Petite information lourde d'importance et qui tient en deux lignes. En effet, dans votre tableau nutritionnel vous allez retrouver une ligne « **glucides** » puis, juste en dessous, une ligne « **dont sucres** ». C'est cette deuxième ligne qui nous intéresse. Un produit peut tout à fait être riche en glucides et ne contenir que très peu de sucres ajoutés, c'est le cas par exemple de la majorité des féculents et produits céréaliers bruts, et ce n'est pas un problème.

Mais cette fameuse petite ligne « dont sucres » nous indique la quantité de sucre qui a été ajoutée au produit pour lui donner du goût, pour sa conservation, pour le rendre plus addictif, etc. Veillez toujours à ce que la valeur qui y est indiquée soit la plus basse possible. Et si vous avez le choix entre deux produits *a priori*

similaires, faites votre choix aussi en fonction de cette information. Pour exemple, prenons deux mueslis. Le premier contient 30 g de glucides par portion, dont 16 g de sucres, soit plus de la moitié, c'est-à-dire plus de trois morceaux de sucre ! Le second contient 38 g de glucides, dont 7 g de sucres. L'équivalent d'un morceau et demi. Il est clair, dans ce cas, que le deuxième produit sera beaucoup plus intéressant pour vous.

Évidemment (mais je crois que je vous l'ai déjà dit), faites attention aux produits ultra-transformés qui contiennent du sucre sous forme de sirop de glucose-fructose, sirop de maïs, sirop de fructose, etc. Autant de mots pour désigner le même poison. Si vous voyez ces mentions dans la liste des ingrédients : *next* !

En ce qui concerne les graisses

Certaines graisses sont excellentes pour la santé, d'ailleurs nous avons besoin de gras pour vivre. Ici, concentrons-nous uniquement sur les lipides présents en surabondance dans l'alimentation, et qui ne nous veulent pas que du bien : les graisses saturées et trans.

Exactement comme pour le sucre, la teneur en graisses de votre produit vous est clairement indiquée dans le tableau nutritionnel. Toujours en deux lignes : « **lipides** » et « **dont acides gras saturés** ». Un produit a le droit d'être riche en lipides, c'est le cas par exemple du beurre ou encore de l'huile qui contiennent 100 % de lipides, et ce n'est pas un problème. Toutefois et à choisir, on privilégiera toujours le produit dont la teneur en acides gras saturés est la plus basse. Prenons l'exemple de deux margarines. L'une contient 54 g de lipides, dont 18 g d'acides gras saturés. L'autre 54 g de lipides, dont 30 g d'acides gras saturés. Dans ce cas, je vous recommande de porter votre choix sur la première qui sera beaucoup plus intéressante pour votre santé.

Pour les graisses, il sera cependant nécessaire d'aller un peu plus loin. En effet, il n'y a pas que les graisses saturées qui peuvent nous poser souci, mais aussi, et surtout, les graisses trans. Elles sont

obtenues industriellement par hydrogénation. Le but de la manœuvre est simplement de rendre une huile plus solide, plus malléable et qui se conserve plus longtemps. Sauf que, les graisses trans sont un danger pour la santé de nos artères et du système cardio-vasculaire dans sa globalité. Sur les étiquettes, il est possible d'identifier leur présence grâce à la mention « **huiles (ou graisses) partiellement hydrogénées** ».

Enfin, attention à l'huile de palme qui est un véritable désastre tant pour l'environnement que pour votre santé.

Petit point sur les produits allégés

Je vous le disais précédemment, les produits allégés ne sont pas une bonne option. Au-delà des édulcorants riches en FODMAPs qu'ils contiennent (et c'est déjà pas mal !), il a été prouvé que leur consommation ne présente pas d'avantages ni pour la santé ni pour la ligne. Et pour cause, lorsqu'un produit est allégé en sucre, il est souvent plus riche en graisses et en additifs. Lorsqu'il est allégé en graisses, il contient souvent plus de sucre et d'additifs. Eh oui, il faut bien compenser pour que le produit reste attractif ! Et lorsque, par chance, ce n'est pas le cas, c'est que votre produit contient plus d'additifs que de raison pour lui permettre de conserver sa consistance et son goût. D'un point de vue purement nutritionnel, le choix de l'allégé est rarement le bon. On pense pouvoir manger « plus », manger l'esprit léger, mais en réalité le cerveau, lui, ne sait pas faire la différence entre du vrai sucre et un édulcorant. Par conséquent, ce type de produits ne déshabitude absolument pas du sucre. Les produits dits « light » ont même tendance à alimenter l'addiction pour le sucre. Selon le résultat de plusieurs études⁶, les consommateurs réguliers de produits allégés en sucres ou 100 % édulcorés ont tendance à manger davantage et à avoir un IMC (indice de masse corporelle) supérieur.

Cuisiner maison, la meilleure arme pour manger sans FODMAPs !

Vous avez peut-être déjà compris depuis un moment où je souhaitais en venir : rien ne vaut la cuisine maison ! En effet, comme j'aime souvent le dire, les seuls aliments dont notre corps a besoin sont ceux pour lesquels il n'existe pas de liste d'ingrédients. À savoir : les produits bruts et non transformés. Si vous êtes un bon client de la grande distribution et un adepte du transformé, pas d'inquiétude ! Je vous aiderai un peu plus loin à faire le tri dans vos placards et à vous organiser pour prendre de bonnes habitudes. Vous adorerez cette nouvelle façon de manger, et votre corps vous le rendra.

En attendant, et pour en revenir à notre sujet, cuisiner maison est sans conteste la meilleure arme pour être en bonne santé, surtout lorsqu'il s'agit de manger sans FODMAPs. C'est aussi un formidable moyen de réduire le budget courses et d'éviter les faux pas. Pas besoin de passer 10 minutes à regarder la liste des ingrédients, à analyser des termes que personne ne comprend, ni à comparer. Plus besoin de se poser de question, tout est tellement facilité.

Si cela demande un peu d'organisation, cela n'a ni besoin d'être compliqué ni de demander un temps infini en cuisine ! Quelques ingrédients de base et quelques minutes par jour suffisent amplement.

Revenons à notre compote. Pour peu que vous la choisissiez un peu « originale » vous risquez rapidement de vous retrouver avec un produit contenant non seulement du fruit, mais aussi du sucre, des arômes artificiels, du jus concentré et d'autres additifs. Sans parler du goût et de la texture, vous aurez alors une compote beaucoup plus riche en fructose (et donc en FODMAPs) qu'elle ne le devrait. En achetant vos pommes, la réalisation d'une compote 100 % fruit ne vous demandera pas beaucoup plus de 5 minutes d'épluchage pour un résultat incomparable. Et économique !

Il en va de même pour des milliers d'autres produits bien plus transformés qu'une gentille compote industrielle : les gâteaux, les biscuits, les quiches, les plats préparés, la pâte à tartiner... La liste serait interminable !

Cuisiner, c'est prendre le contrôle total de son alimentation. En apprenant à connaître les ingrédients pauvres en FODMAPs, en les cuisinant et en les accommodant à votre convenance, vous ne pourrez jamais vous tromper. Avec les vingt recettes présentes dans ce livre (voir p. 211), j'espère réussir à vous prouver que ce n'est ni long ni compliqué et qu'en plus : c'est tellement meilleur !

Comment s'organiser durant le protocole ?

Le démarrage du protocole FODMAPs doit se faire sans transition, sinon cela ne servirait à rien. Il ne s'agit pas de diminuer les aliments riches en FODMAPs progressivement, mais de les supprimer complètement dès le départ. Plus tard, vous pourrez en réintégrer certains selon votre tolérance, mais nous n'y sommes pas encore.

Pour opérer ce grand changement, il va donc falloir réorganiser votre cuisine. Si vous avez déjà une alimentation majoritairement à base de produits bruts, alors vous allez voir que c'est un jeu d'enfants ! Cette nouvelle vie est la parfaite occasion pour vous de faire du tri dans vos placards et de les remplir de nouveau, intelligemment.

La majorité des produits « de base » que je vous recommanderai juste après sont désormais accessibles dans la plupart des grandes surfaces. Cette accessibilité relativement nouvelle vous permettra de vous approvisionner plus facilement, et vous vous rendrez vite compte que vous avez tout à portée de main alors même que vous l'ignoriez certainement.

Toutefois et si vous le pouvez, je vous conseille vivement de profiter de ce changement d'alimentation pour vous tourner davantage vers

les produits issus de l'agriculture biologique et des circuits courts. Outre un avantage indéniable pour votre santé, vous aurez un impact positif sur l'environnement et sur l'économie locale. Deux éléments qui font, selon moi, partie intégrante de ce que l'on appelle une alimentation saine.

C'est parti pour l'opération tri !

Avant même d'aller en courses pour remplir vos placards, nous allons nous débarrasser de ce qui ne vous servira plus. Vous allez devenir un véritable pro du tri ! Pour ce faire, je vous recommande de vous munir de deux cartons : l'un pour les produits contenant des FODMAPs, l'autre pour les produits sans FODMAPs que vous allez pouvoir conserver.

Le carton FODMAPs

Dans ce premier carton, vous allez pouvoir placer tout ce dont vous ne voulez plus et tout ce que vos intestins ne supportent plus. Bien évidemment, vous allez vous séparer des aliments naturellement source de FODMAPs :

- Pâtes à base de blé
- Pain, pain de mie et biscottes à base de blé
- Boulgour
- Épeautre
- Biscuits, gâteaux et viennoiseries à base de farine de blé et ultra-transformés
- Ail séché ou frais
- Oignon séché ou frais
- Fruits secs
- Lentilles et pois chiches secs
- Miel
- Noix de cajou, pistaches
- Sirop d'agave

- Yaourts à base de lait animal
- Fromages frais
- Lait de vache, de chèvre ou de brebis
- Fruits riches en FODMAPs
- Légumes riches en FODMAPs
- Sauce soja classique
- Etc.

Dans ce petit carton rempli de choses que vous ne voulez plus, vous pouvez en profiter pour déposer tout ce qui vous fait douter et tout ce qui est trop industriel pour vous vouloir du bien. La règle est simple : si vous n'êtes pas sûr à 100 % que le produit ne contient aucun FODMAPs, alors il faudra vous en débarrasser. Sinon, tout ce que vous avez entrepris jusqu'ici risquerait de ne servir à rien.

Vous pourrez ensuite faire tout ce que vous voulez de ce carton : je vous recommande d'en distribuer le contenu à vos proches afin d'éviter le gaspillage alimentaire. Dans tous les cas, il n'a plus rien à faire dans votre cuisine.

Le carton pauvre en FODMAPs

Dans ce second carton, vous allez pouvoir placer tout ce que vous avez déjà à disposition dans vos placards, et que vous allez conserver sans problème. Vous allez voir, vous avez déjà certainement une bonne base d'ingrédients pour une cuisine sans FODMAPs.

Dans ce carton, vous allez donc déposer :

- Riz
- Polenta
- Quinoa
- Nouilles de riz
- Féculé de maïs
- Farine de sarrasin
- Conserves de lentilles et de pois chiches

- Épices
- Herbes fraîches
- Boisson à la coco
- Autres boissons végétales
- Oléagineux (amandes, cacahuètes, noix)
- Graines (de chia, de tournesol, de sésame...)
- Sauce soja tamari
- Tofu
- Viande
- Poisson
- Œufs
- Fromages à pâte dure ou affinés
- Fruits pauvres en FODMAPs
- Légumes pauvres en FODMAPs

Pas mal comme base, non ? À ce moment-là, vous pouvez en profiter pour nettoyer votre cuisine et vos placards. C'est toujours très gratifiant de repartir sur des bases saines et dans une cuisine toute propre. Et puis, sans surprise, vous n'allez cette fois pas donner le contenu de ce carton, mais en remplir de nouveau votre cuisine. Vous avez sous les yeux tout ce dont vous allez pouvoir vous servir dans les semaines à venir !

Avant de vous laisser partir en courses, je vous recommande d'investir dans des petites boîtes ou dans des contenants en verre pour pouvoir organiser tous les nouveaux aliments qui s'apprêtent à faire leur apparition dans votre cuisine ! Et tant qu'à faire, essayez toujours de vous simplifier la vie en regroupant les aliments par catégorie et en faisant en sorte de pouvoir les retrouver très facilement dès que vous en aurez besoin. En plus, le rangement des épices et des céréales dans des contenants en verre a un certain charme qui donnera beaucoup de cachet à votre « nouvelle » cuisine !

Les basiques à toujours avoir dans ses placards

Passons à la pratique : c'est le moment de partir faire vos premières courses ! J'ai pensé à tout, je vous ai concocté une petite liste de basiques qui vous seront indispensables dans les semaines à venir. Attention, cuisine gourmande et saine en perspective !

Bien sûr, il n'y a aucune obligation et je vous donnerai à chaque fois quelques options de substitution (pour les farines ou les boissons végétales, par exemple) afin que vous ayez à la maison seulement des produits qui vous font vraiment envie, et avec lesquels vous prendrez beaucoup de plaisir à cuisiner. C'est essentiel !

On y va ?

-
1. Matsumoto, M., Inoue, R., Tsukahara, T., Ushida, K., Chiji, H., Matsubara, N. et Hara, H., "Voluntary Running Exercise Alters Microbiota Composition and Increases N-butyrate Concentration in the Rat Cecum", *Biosci. Biotechnol. Biochem.* 72, 2008, 572–576.
 2. Johannesson E., Simrén M. et al., "Physical Activity Improves Symptoms in Irritable Bowel Syndrome: A Randomized Controlled Trial", *Am J Gastroenterol*, 2011 Jan 4.
 3. Susan Gaylord and Olafur Palsson, University of North Carolina. Digestive Disease Week, May 2011.
 4. Szentirmai E., Millican N. S., Massie A. R. et al., "Butyrate, a Metabolite of Intestinal Bacteria, Enhances Sleep", *Scientific Reports*, 2019.
 5. Benedict C. et al., "Gut Microbiota and Glucometabolic Alterations in Response to Recurrent Partial Sleep Deprivation in Normal-Weight Young Individuals", *Molecular Metabolism*, 2016.
 6. Bleich S. N., Wolfson J. A., Vine S., Wang Y. C., "Diet-Beverage Consumption and Caloric Intake Among US Adults, Overall and by Body Weight", *Am J Public Health*, 2014 Jan 16.

LE CHOIX DES CÉRÉALES ET FÉCULENTS

ÉPICERIE

LES INDISPENSABLES	EN BONUS	VIANDE ET ÉQUIVALENTS	PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS
Farine de riz Féculé de maïs Farine de sarrasin Riz Quinoa Pommes de terre Pâtes sans gluten Pain sans gluten Huile d'olive de qualité Huile de colza Sauce soja tamari Épices Noix, amandes, cacahuètes Pulpe de tomates	Nouilles de riz Farine de châtaigne Farine de pois chiches Levure de bière Huiles infusées à l'ail ou aux herbes	Œufs Viande Poisson Tofu ferme	Fromages à pâte ferme (ex : parmesan) Lait de coco Boisson végétale de soja Yaourts végétaux non sucrés
EN BONUS	FRUITS ET LÉGUMES (EN FONCTION DES SAISONS)		
Boisson végétale de riz Boisson végétale d'amande	Citron Bananes bien mûres Fruits rouges (surgelés ou frais) Salade Tomates Courgettes Carottes Herbes fraîches Autres fruits et légumes pauvres en FODMAPs		

Dans votre liste de basiques pauvres en FODMAPs, j'ai glissé quelques céréales et féculents que vous utiliserez probablement beaucoup durant les premières semaines du protocole. La liste n'est bien sûr pas exhaustive puisqu'il existe de très nombreuses céréales intéressantes aussi bien au niveau « digestibilité » que d'un point de vue nutritionnel. Je pense notamment au sarrasin, au millet, au sorgho ou encore au tapioca. Mais ici, nous allons faire un petit tour d'horizon de quatre céréales de base, que vous pourrez trouver partout et qui sont, pour ne rien gâcher, très bon marché !

Riz

Le riz, c'est un peu le meilleur ami des intestins fragiles ! Il est très digeste et contient peu de fibres alimentaires. Sans compter qu'il permet à lui seul de réaliser ou d'accompagner une infinité de recettes gourmandes. Choisissez-le tout simple, ni complet, ni brun. Juste du riz blanc, ou basmati.

Idées recettes : riz au lait végétal, salade de riz, riz sauté aux légumes et poulet, jambalaya, paella, riz cantonais, etc.

Quinoa

Le quinoa est une pseudo-céréale très digeste, riche en fer et en protéines de grande qualité. Vous pouvez le choisir blanc, noir, rouge ou en mélange. Délicieux aussi bien dans les recettes froides que chaudes, c'est l'un des basiques incontournables d'une alimentation saine et pauvre en FODMAPs.

Idées recettes : taboulé de quinoa, risotto de quinoa, salade de quinoa, crackers au quinoa, curry de légumes et quinoa, etc.

Pommes de terre

Il n'y a pas plus simple et économique que la pomme de terre. Bonne nouvelle, vous allez pouvoir en profiter pleinement et

l'apprécier sous toutes ses formes car elle fait partie des féculents pauvres en FODMAPs !

Idées recettes : frites au four, purée de pommes de terre, pommes de terre sautées au thym, gratin de pommes de terre, salade de pommes de terre, etc.

Polenta

Produit dérivé du maïs, la polenta est souvent la grande absente des placards de cuisine. Pourtant, c'est une excellente source de glucides pauvre en FODMAPs. Elle s'accommode de mille et une façons et permet de réaliser des recettes aussi délicieuses qu'originales.

Idées recettes : frites de polenta au four, polenta crémeuse aux légumes, polenta au fromage, galettes de polenta, polenta gratinée, etc.

Les produits sans gluten

Si vous êtes accro aux pâtes et au pain (comme la majorité des Français, rassurez-vous), vous allez sans doute penser que je suis bien gentille, mais que vous n'allez pas si facilement pouvoir faire l'impasse dessus. Pas d'inquiétude ! Je vous l'ai expliqué, pour diverses raisons vous allez devoir oublier un temps (et peut-être plus) les produits à base de blé. D'une part, parce que le blé est source de FODMAPs et d'autre part, parce que le gluten n'est pas ce qu'il y a de meilleur pour vos intestins sensibles. Je sais que le point « sans gluten » peut faire peur. Mais aujourd'hui, les choses ont largement évolué et l'offre des produits sans gluten aussi ! Au rayon des pâtes, vous n'aurez aucun mal à trouver des pâtes sans gluten, dont certaines de grandes marques, et vous ne verrez même pas la différence.

Pour ce qui est du pain et de ses dérivés (biscottes, pain de mie, pain à burger...), l'offre s'est également largement développée et,

croyez-moi, vous trouverez quelques petites merveilles au rayon diététique de votre supermarché. Les boulangeries des enseignes bio proposent aussi une large gamme de pains sans blé tous plus originaux les uns que les autres : à la farine de châtaigne, au quinoa ou encore à base de riz ! Comme tous les goûts sont dans la nature, je vous recommande tout simplement de faire vos propres tests et de sélectionner les produits qui vous plaisent en laissant de côté ceux qui vous auront peu convaincus.

Quelle farine pour quelle préparation ?

Ah, la grande question des farines ! Car cuisiner sans farine de blé, cela ne s'improvise pas vraiment. C'est le gluten contenu dans le blé qui permet à vos préparations d'avoir une texture aérienne et élastique, et ce n'est pas si simple à substituer. Mais, pas de panique : c'est largement possible ! Ce qu'il faut savoir, c'est que, bien souvent, une seule farine sans gluten ne suffira pas à remplacer la farine de blé. Il vous faudra faire des mélanges de deux, voire trois farines différentes pour arriver à obtenir la texture désirée.

À ce propos, il existe des mélanges tout prêts de farines sans gluten pour la pâtisserie qui sont très bien équilibrés, et qui vous permettront de ne pas vous poser cinquante questions à ce sujet. Souvent, ces mélanges sont réalisés à base de farines et de féculs et s'utilisent exactement comme une farine classique. C'est le plus pratique si vous vous lancez tout juste dans l'aventure sans gluten. Mais si, comme moi, vous préférez avoir la liberté de faire vos propres mélanges alors voici un petit aperçu des farines les plus communément utilisées pour la cuisine sans gluten.

- **La farine de riz**, c'est un peu l'incontournable de la pâtisserie sans gluten ! Légèrement granuleuse, son goût neutre et un peu sucré se prête à toutes les situations. Que vous vous lanciez dans une préparation sucrée ou salée, vous ne pourrez pas passer à côté !
- **Les féculs de maïs et de pommes de terre** vous seront d'une grande utilité en cuisine. Que ce soit pour lier vos sauces,

apporter de l'onctuosité ou rendre un gâteau plus aérien, vous risquez de les utiliser plus qu'à votre habitude dans les mois à venir ! Attention, on ne les emploie pas seules, mais en association avec une ou plusieurs farines sans gluten afin d'éviter la catastrophe en cuisine !

- **La farine de sarrasin**, aussi appelé « blé noir », ne contient pas de gluten et permet d'apporter de l'originalité en cuisine. Avec son petit côté rustique, cette farine au goût légèrement minéral se marie à merveille avec les fruits et légumes d'automne. Pour vos pâtes à tarte, pancakes, crêpes et cakes, vous pouvez l'utiliser seule ou mélangée à une autre farine de votre choix et selon vos goûts !
- **La farine de châtaigne** est sans doute celle qui a le goût le plus prononcé : fumé et légèrement sucré. Ce n'est pas pour rien qu'elle est une star des cuisines corse et ardéchoise. Si cette farine est onéreuse, sachez qu'il vous suffira d'en utiliser très peu associée à d'autres farines, pour apporter un goût unique à vos recettes. Elle se marie particulièrement bien avec le chocolat, les fruits et légumes d'automne, et les fromages de caractère.

Le choix des boissons végétales

Les boissons végétales, c'est un peu comme pour les produits sans gluten : il faut en tester plusieurs et apprendre à les utiliser avant de tomber sur ce qui vous conviendra pleinement ! À la différence qu'elles sont beaucoup plus simples à utiliser car elles s'intègrent à toutes les recettes de la même manière et en mêmes proportions que le lait de vache. Toutefois, veillez toujours à les choisir non sucrées et non aromatisées, sinon elles seront bien moins avantageuses d'un point de vue nutritionnel. Parmi leurs avantages nutritionnels, les boissons végétales ont le mérite de posséder des vitamines et minéraux essentiels ; elles ne contiennent pas de cholestérol, mais des acides gras poly et mono insaturés qui sont très intéressants pour la santé.

Boisson à la coco

À condition d'aimer la noix de coco, la boisson à la coco est l'une des boissons végétales les plus gourmandes ! Elle se glisse sans problème dans les recettes auxquelles elle apportera une petite note exotique irrésistible. Elle s'associe par exemple merveilleusement bien avec les fruits de la passion, le curry, la volaille ou encore le poisson !

Boisson à l'amande

Elle a un goût plus marqué que la plupart des boissons végétales. Très digeste, elle est aussi riche en bonnes graisses. Elle s'intègre aux préparations aussi bien salées que sucrées, mais est souvent préférée en version sucrée !

Boisson au riz

Elle est la plus douce des boissons végétales. Sa saveur légèrement sucrée lui permet d'être adorée des petits comme des grands. Riche en silice et en magnésium, elle est très digeste et intéressante d'un point de vue nutritionnel.

Boisson au soja

C'est certainement la plus connue des boissons végétales. Onctueuse et digeste, elle a également un goût très neutre qui « passe partout ». C'est la plus riche en protéines de qualité et je la recommande à ceux qui n'ont pas l'habitude d'utiliser les boissons végétales en cuisine. En effet, elle est simplissime à glisser dans les recettes aussi bien salées que sucrées.

Du côté des épices et des herbes

En optant pour une cuisine plus naturelle, vous vous apercevrez rapidement que les herbes et épices sont essentielles pour apporter du goût et de la fraîcheur à vos préparations. Sans compter que certaines d'entre elles ont de véritables vertus digestives, très intéressantes pour vous et vos intestins sensibles. Je pense par

exemple au gingembre, au curcuma, au cumin, à la cannelle, à la menthe, à la coriandre ou encore à l'aneth.

S'il vous faut évidemment éviter les épices « fortes » qui peuvent irriter le système digestif (piment, curry fort, etc.), vous avez carte blanche pour les autres. N'hésitez pas à en user et en abuser ! Si vous n'avez pas l'habitude de cuisiner les épices, ce n'est pas un souci, commencez doucement ! Chaque semaine, vous pouvez par exemple choisir une nouvelle épice qui vous donne envie. De semaine en semaine, vous apprendrez ainsi à les apprivoiser et à les associer à vos aliments préférés. Cette solution est aussi la plus économique : l'achat d'une variété d'épices par semaine ne vous coûtera pratiquement rien, bien moins que si vous en remplissez vos placards d'un seul coup ! Idem pour les herbes : au rayon fruits et légumes ou chez votre maraîcher, prenez l'habitude de repartir avec un bouquet d'herbes fraîches qui vous servira pour vos recettes de la semaine (basilic, persil plat, coriandre, aneth...). Un super moyen de faire le plein de bons nutriments et de rendre vos petits plats irrésistibles ! Attention, les herbes fraîches sont fragiles, pensez à bien les conserver soit dans le bac à légumes du réfrigérateur soit dans un petit verre d'eau lorsque les températures le permettent. Pour prolonger leur durée de conservation, vous pouvez les laver, les ciseler et les placer au congélateur dans un petit sachet fermé hermétiquement. Pratique et anti-gaspi !

Est-ce que mon budget courses va changer ?

À cette question, la réponse est relativement simple : tout dépend d'où vous partez ! En effet, si vos placards regorgent de produits industriels et riches en FODMAPs, vous aurez probablement à acheter beaucoup de nouveaux ingrédients pour votre première semaine de protocole. Si, au contraire, vous vous apercevez que vos placards sont déjà bien fournis en produits de base pauvres en FODMAPs, alors vos dépenses seront minimales. Quoi qu'il en soit, la

première semaine sans FODMAPs peut faire un peu peur au niveau budget car vous allez devoir acheter quelques produits basiques. Après ces premières courses, vous aurez à disposition vos basiques, qui vous resserviront semaine après semaine. Votre budget va donc considérablement diminuer et vous n'aurez qu'à racheter du « frais ».

De plus, si vous m'avez suivie jusqu'ici, vous savez que votre nouvelle alimentation sera très majoritairement fondée sur la consommation de produits bruts et de saison. Ces derniers demandent parfois un peu de préparation, mais sont nettement moins chers que les aliments prêts à l'emploi et ultra-transformés que vous consommiez peut-être jusqu'alors. Donc, aucune inquiétude à avoir quant à votre budget, il ne devrait pas changer beaucoup. Ou du moins pas dans le mauvais sens !

5 astuces pour faire des économies

Si la question budget vous fait peur et est un frein pour vous, lisez ce qui va suivre ! Voici quelques astuces qui vous permettront facilement de réduire vos dépenses au moment fatidique des courses.

Pensez au vrac

Avec l'alimentation pauvre en FODMAPs, vous allez immanquablement devoir mettre les pieds dans le rayon diététique de votre supermarché, voire mieux : dans une enseigne dédiée aux produits bio ! Et c'est tant mieux puisque c'est aussi là que vous allez avoir accès le plus facilement à des produits vendus « en vrac ». Vous pourrez y retrouver certains de nos fameux produits de base comme le riz, le quinoa, les noix, les amandes, etc. Opter pour le vrac a plusieurs avantages : d'abord, c'est écolo puisque ça évite la ribambelle d'emballages utilisés pour mettre en avant les produits dans les rayons ; ensuite, c'est aussi moins cher puisque vous ne payez pas l'emballage !

Mangez de saison

J'insiste toujours sur ce point. Bien manger ne coûte pas plus cher, il suffit de faire ses choix avec un peu de bon sens et en fonction de ce que la nature nous offre à l'instant T. Forcément, si vous avez une envie de fraises pour le réveillon de Noël vous risquez de payer ce petit luxe très cher. Mais si vous respectez le calendrier des saisons, vous trouverez toujours des végétaux à des prix imbattables en grande surface comme chez votre maraîcher. En plus d'être économique, une alimentation de saison est aussi essentielle pour l'environnement et pour la santé. Les végétaux de saison nécessitent souvent moins de pesticides pour être cultivés et sont plus riches en vitamines et en minéraux.

Jetez un œil aux dates courtes

De plus en plus de grandes surfaces mettent en avant les produits « date courte » au même titre que les fruits et légumes jugés « moches ». Pour éviter les pertes, ces produits sont souvent bradés et permettent de s'approvisionner à un prix défiant toute concurrence. Les fruits et légumes « moches » (et sans FODMAPs !) seront parfaits pour vos recettes de gâteaux, de soupes, de purée ou encore de tartes. Les produits « date courte » (il s'agit souvent de viande, de poisson ou d'autres produits frais) peuvent être consommés dans les heures qui suivent. Surtout, ils peuvent, sauf mention contraire, être congelés en vue de vos futures préparations.

Organisez-vous pour acheter juste ce qu'il vous faut

Pour cela, rien de tel qu'une liste de courses bien structurée ! Afin d'avoir une liste complète et d'être certain d'acheter juste ce qu'il vous faut, je vous recommande d'établir vos menus à l'avance. Le dimanche, par exemple, sortez votre plus beau crayon et prévoyez vos menus pour les sept jours à venir. Ensuite, vous pourrez regrouper les ingrédients nécessaires sur une liste de courses en les classant par catégories. Ainsi, plus d'erreurs ni de tentations futiles. Vous ne pourrez plus vous tromper ! Cette organisation rigoureuse

permet aussi de veiller au bon équilibre des menus de la semaine et d'éviter le gaspillage alimentaire.

Prévoyez vos menus en fonction du stock

Si ma quatrième astuce vous fait peur et que vous ne vous sentez pas assez organisé pour réfléchir à vos menus à l'avance, vous pouvez prendre le problème à l'envers. Faites vos menus en fonction de ce que vous avez en stock, ou en fonction de ce que vous avez trouvé en promotion à ce moment-là. Vous vous êtes laissé tenter par une promo et vous êtes retrouvé avec 3 kg de courgettes ? Pas de problème ! Vous pouvez en blanchir et en congeler une partie, et décliner votre menu hebdomadaire autour de la courgette. Flans de courgettes, riz sauté à la courgette, gratins, velouté de courgettes... Un ingrédient offre toujours une multitude de possibilités gourmandes !

Comment continuer à réaliser mes recettes préférées ?

Comme beaucoup de monde, vous avez certainement un petit carnet de recettes que vous aimez faire et refaire. Vos spécialités, des petits plats qui vous caractérisent et que vous aimez partager avec vos amis, votre famille, vos enfants... Et dans ce cas, vous vous demandez certainement comment survivre avec ce nouveau régime pauvre en FODMAPs. Comment réussir l'adaptation sans tourner le dos à ces recettes que vous adorez ?

Bonne nouvelle : il existe une multitude de manières d'adapter votre cuisine pour qu'elle reste savoureuse sans pour autant causer de tort à vos intestins fragiles. Si cela demande quelques calculs au début, vous constaterez très rapidement qu'il n'y a rien de moins compliqué que de substituer les ingrédients de base de vos recettes. Et tout le monde autour de vous n'y verra que du feu. Il est naturel de penser que votre gratin du dimanche ne sera plus le même si

vous en changez un seul minuscule ingrédient (sacrilège !). Mais promis, une fois le cap franchi, toutes vos appréhensions s'envoleront en même temps que vos *a priori*.

Pour vous aider à relever ce défi, voici un petit récapitulatif des substitutions possibles pour transformer vos recettes riches en FODMAPs en recettes « low FODMAPs » (mais toujours gourmandes !).

Ingrédient de base	Substitution pauvre en FODMAPs
100 g de farine de blé	100 g de mélange de farines sans gluten 60 g de farine de riz + 40 g de fécule de maïs 60 g de farine de riz + 40 g de farine de châtaigne 50 g de farine de riz + 50 g de farine de sarrasin
50 g de crème fraîche	50 g de lait de coco 50 g de crème de riz 50 g de crème de soja 50 g de crème d'amande 60 g de yaourt végétal
Ail et oignon	Huile infusée à l'ail Bouillon de légumes Herbes fraîches : ciboulette, persil, etc. Épices
120 ml de lait de vache	120 ml de boisson végétale d'amande 120 ml de boisson végétale de soja 120 ml de boisson végétale de riz 120 ml de lait de coco 120 ml de boisson végétale de noisettes
30 g de fromage frais	20 g de yaourt végétal + 15 g de fromage affiné 30 g de yaourt végétal + herbes fraîches 30 g de crème végétale 30 g de fromage affiné
125 g de yaourt (lait de vache ou de brebis)	125 g de yaourt de coco 125 g de yaourt de soja 50 g de crème végétale
100 g de cerises (ou autre fruit riche en FODMAPs)	100 g de fruits rouges 100 g d'agrumes 100 g d'ananas 100 g de banane bien mûre

Ingrédient de base	Substitution pauvre en FODMAPs
15 g de miel	15 g de sucre complet 15 g de sucre de coco 15 g de cassonade 15 g de pâte à tartiner sans gluten et sans lactose 5 ml d'arôme vanille
15 g de pistaches ou de noix de cajou	15 g de cacahuètes 15 g d'amandes 15 g de pignons de pin 15 g de graines de courge 15 g de graines de sésame
150 g de pâtes	150 g de pâtes sans gluten 150 g de riz 150 g de nouilles de riz 150 g de quinoa 150 g de pommes de terre
100 g de champignons (ou autre légume riche en FODMAPs)	100 g de poivron 100 g d'aubergine 100 g de courgette 100 g d'épinards 100 g de haricots verts
60 g de baguette	60 g de pain sans gluten 5 biscottes sans gluten 2 tranches de pain de mie sans gluten 60 g de pain à la farine de petit épeautre 1 tortilla de maïs sans blé
20 g de fruits secs	50 g de raisin frais 1 abricot frais 50 g de fruits rouges frais Zestes de citron ou d'orange

Prenons l'exemple d'un clafoutis aux cerises bien traditionnel, celui que vous faites tous les ans et dont la recette se transmet dans votre famille de génération en génération ! La recette à laquelle il ne faut surtout pas toucher ! Dans cette préparation, vous avez l'habitude de mettre 500 g de cerises (non dénoyautées, attention !), 25 cl de lait entier et au minimum 100 g de farine de blé classique. Bonne

nouvelle : vous allez pouvoir continuer à vous régaler chaque été, mais un peu différemment. Désormais, vous allez, par exemple, remplacer les cerises par des framboises fraîches, le lait de vache par de la boisson végétale d'amande et la farine par un mélange de farine de riz et de fécule de maïs. Ajoutez à cela un soupçon d'arôme d'amande pour rehausser le goût de la boisson végétale d'amande et vous obtiendrez un dessert tout aussi irrésistible que votre traditionnel clafoutis aux cerises (mention spéciale pour l'association amande-fruits rouges qui fait des miracles à chaque fois !).

Idem pour votre recette habituelle de crêpes inratables que vous faites depuis plus de dix ans. Savez-vous qu'en remplaçant le lait de vache par de la boisson végétale d'amande et la farine de blé par un mélange à 50/50 de farine de riz et de fécule de maïs vous ne constaterez aucune différence ? Mais vraiment aucune. Pourtant vos intestins, eux, ressentiront un grand changement. Si vous n'êtes toujours pas convaincu, je vous donne rendez-vous un peu plus loin dans ce livre avec la recette complète de mes crêpes sans FODMAPs (voir p. 237). Mon petit doigt me dit que vous n'allez pas tarder à changer d'avis !

JULIETTE

« Derrière son côté complexe, le régime sans FODMAPs m'a offert une très grande liberté : celle de me sentir enfin mieux ! En fait, c'est surtout après le protocole que j'ai ressenti le plus de bénéfices. Une fois que j'ai été capable de savoir exactement ce qui convenait à mon corps et ce qui ne lui convenait pas ! À partir de là, ça n'a été que du bonheur et zéro frustration. Et il y en a eu du travail parce que, avant ça, je me rends compte que je faisais tout de travers, par méconnaissance et désinformation. J'étais par exemple une grande consommatrice de produits enrichis en fibres, persuadée que c'était la seule façon de soigner ma constipation. Évidemment ça n'a jamais fonctionné, c'était même pire... Mais comme j'avais du mal à m'écouter, je ne m'en rendais même pas compte ! Alors j'ai décidé de jouer le jeu du protocole à 100 %, en notant tout et en repartant de zéro, c'était un peu comme un défi que je me lançais à moi-même. Je me suis dit que je n'avais plus rien à perdre. Défi payant puisqu'aujourd'hui je me sens bien mieux que je ne me

suis sentie ces huit dernières années... Même mon médecin a du mal à y croire ! »

MON RÉGIME ET LES AUTRES

Mon régime, comment j'en parle ?

Évidemment, à un moment, vous devrez sortir de chez vous et vous n'aurez plus le contrôle total de votre alimentation. Vous allez un jour ou l'autre devoir répondre à une invitation chez des amis, accepter un dîner au restaurant, aller à un cocktail entre collègues, à un repas de famille, etc. Autant d'événements stressants quand on ne peut pas se contenter de manger sans y penser ! À cet instant, on risque de vous poser un tas de questions sur votre nouvelle alimentation et sur le pourquoi du comment. Pour éviter l'embarras et être bien dans vos baskets, la meilleure solution va être d'anticiper... et d'en parler !

Je reconnais que dans votre cas, l'exercice n'a rien de facile. Vous cumulez deux handicaps : une maladie invisible et taboue, comme si cela ne suffisait pas. Invisible car elle ne se lit pas sur votre visage et que la plupart du temps vous préférez répondre que oui, tout va bien. Et taboue, parce que ce n'est jamais évident de discuter gaz et diarrhée en société. Ça fait désordre.

Pour d'autres raisons, je sais ce que c'est que d'avoir à encaisser des regards incrédules et des conseils venant de la part de personnes qui n'ont aucune idée de ce que vous traversez.

Juste pour le plaisir, voici une petite sélection de remarques courantes et toujours ultra-bien-fondées : « En même temps, c'est hyper à la mode en ce moment de manger sans gluten », « C'est pas un petit écart qui va te faire mal au ventre non plus », « Tu te poses peut-être trop de questions, non ? », « Et puis on a qu'une

seule vie, après tout ! », « Moi j'y crois pas trop à ces trucs-là », « Ah non, moi je ne pourrais pas ! », « Tu penses vraiment que c'est l'alimentation qui va résoudre tous tes problèmes ? », « C'est pas plutôt dans ta tête ? Non, mais je dis ça comme ça »... Désespérant, n'est-ce pas ?

Mon premier conseil sera le suivant : ne perdez pas votre temps si votre interlocuteur n'en vaut pas la peine et s'il n'a d'entrée de jeu pas prévu de vous écouter avec un esprit ouvert. Pour certains, il n'y a plus grand-chose à faire. On a tous dans notre entourage un sceptique, quelqu'un qui pense que « le gras c'est la vie », un autre qui n'a toujours pas fait le lien entre l'alimentation et la santé et puis, éventuellement, un dernier pour qui « les régimes alimentaires, c'est toujours pareil : c'est toujours chiant. » Vous savez quoi ? On s'en fiche !

Si toutefois vous êtes en face de quelqu'un qui tient à vous et qui montre un réel intérêt, alors vous pouvez vous lancer dans une petite explication. La première étape va être de vous apporter un peu de crédit à vous-même. Contrairement à ce que vous avez certainement entendu pendant des années : non ce n'est pas dans votre tête et oui, vous avez un vrai problème de santé. À partir de là, vous pourrez commencer à en discuter.

Pour en parler, vous aurez plusieurs options, et plusieurs cas de figure.

Dans le premier cas de figure, on vous abordera directement avec une phrase du genre : « J'ai vu que tu n'avais pas mangé grand-chose ce soir, ça va ? Tu te sens bien ? » Dans ce cas, c'est facile. Ce sera à vous de décider jusqu'où vous avez envie d'aller dans vos explications. La plupart du temps, un simple : « Mes intestins sont un peu capricieux, je préfère rester prudent pour ne pas avoir trop mal au ventre demain » suffit amplement. Si vous voulez aller un peu plus loin avec votre interlocuteur, allez-y ! Dans la première partie de ce livre, je vous ai donné tous les outils pour comprendre vos maux et être en mesure d'en parler autour de vous. Alors, si vous avez envie de vous lancer dans une petite explication de ce qui se passe

dans vos entrailles lorsque vous consommez un certain type d'aliments, vous avez tout à fait le bagage pour. Avant ça, répétez après moi : je suis légitime ! Ça fait du bien des fois, non ?

Dans le deuxième cas de figure, il sera nécessaire que vous alliez au-devant de votre interlocuteur. Ce sera le cas, par exemple, lorsque vous serez invité à manger chez des amis, lorsque vous aurez à accepter une invitation dans un restaurant que vous n'aurez pas choisi, etc. Sachez que votre hôte sera toujours content que vous lui ayez parlé avant de vos problèmes de santé. Il sera même souvent fier de pouvoir vous servir un repas adapté à vos besoins. Si vous ne dites rien, il se sentira gêné de vous proposer quelque chose que vous ne pouvez pas manger. Dans tous les cas, VOUS n'avez aucune honte à avoir. Pour aller au-devant de quelqu'un qui veut bien faire, c'est très simple, il vous suffit d'une toute petite phrase d'accroche du genre : « Au fait, je voulais te prévenir pour samedi soir prochain : en ce moment j'essaye un nouveau protocole alimentaire pour en finir avec mes douleurs, ça ne t'embête pas si on voit ensemble le menu ? Si ça t'arrange, je peux me charger de préparer le plat ! » Même chose en prévision d'un restaurant : « En ce moment, j'essaye un nouveau protocole alimentaire pour enfin en finir avec mes douleurs, ça ne t'embête pas si je choisis le restaurant pour être sûr de pouvoir passer un bon moment avec vous ? »

C'est aussi simple que ça ! Si vous avez encore ce fichu syndrome de l'imposteur et peur de déranger tout le monde autour de vous, échangez les rôles et mettez-vous à la place de votre interlocuteur. Comment réagiriez-vous si quelqu'un se confiait à vous de cette manière ? Bien, évidemment ! Vous auriez envie de tout faire pour que les choses se passent bien pour cette personne et pour qu'elle puisse se sentir dans son élément.

Se taire et ne pas oser parler de votre problème, c'est aussi une manière de ne pas l'assumer. Et si vous ne parvenez pas à assumer votre problème de santé, alors vous ne pourrez pas exiger des autres qu'ils vous donnent du crédit. Pour que votre entourage comprenne un problème qui ne le concerne pas directement, il faut lui en laisser la possibilité en lui expliquant ce que vous vivez et ce

que vous ressentez. Pas évident, je vous l'accorde, surtout quand vous avez entendu pendant des années : « C'est dans votre tête, vous n'avez rien de grave ! », mais essentiel pour aller de l'avant.

Petit guide pour mes repas à l'extérieur

Comme je vous le disais précédemment, suivre le protocole est essentiel pour obtenir des résultats. Toutefois, il y a aussi un autre élément à ne pas négliger : la vie ! Eh oui, la vie continue avec son lot d'événements qui font qu'elle vaut la peine d'être vécue. Dans les semaines à venir, le temps ne va pas se figer autour de vous. Vous allez continuer à avoir une vie sociale, à devoir faire avec les opportunités qui vont se présenter à vous.

Un déjeuner entre collègues, un anniversaire à fêter, un repas en amoureux, des retrouvailles entre copines... Bref, vous allez sans doute devoir mettre les pieds au restaurant ! Si cela peut paraître complètement stressant les premières semaines, vous verrez très rapidement qu'avec quelques bons réflexes, ça ne pose aucun problème. Vraiment aucun. Vous aurez alors deux possibilités : celle de choisir vous-même le restaurant dans lequel vous êtes sûr de trouver votre bonheur ou « faire avec » dans un lieu que vous découvrirez sur le moment. Et comme la réussite du protocole FODMAP tient avant tout à votre capacité à réagir en toutes situations, vous vous doutez que je ne vais pas vous laisser gérer ça tout seul ! À partir du moment où vous aurez compris comment le protocole marche, et que les catégories alimentaires riches et pauvres en FODMAPs seront claires dans votre tête, vous n'aurez plus aucune raison de vous inquiéter. Quel que soit le régime alimentaire, on trouve toujours de quoi bien se nourrir !

Où que vous alliez, il va falloir prendre une nouvelle habitude toute simple : oser demander ! Vous avez trouvé sur la carte le plat de vos rêves, mais celui-ci est accompagné d'une fricassée de champignons ? Et alors ! Où est le problème ? Il vous suffit de

demander que les champignons soient remplacés par des haricots ou n'importe quel autre légume pauvre en FODMAP présent sur la carte ce jour-là. Personne ne vous regardera avec des gros yeux et personne ne vous demandera de justification ! C'est votre droit. Vous avez très envie de cette salade de fraises et de framboises, mais elle est accompagnée de chantilly maison ? Qui cela gênera-t-il de vous la servir sans ? Personne ! Je pense que vous avez compris le principe. Je sais, c'est parfois difficile de passer le cap et d'oser demander. Mais d'une part ça ne pose problème qu'à vous, et, d'autre part, votre demande est légitime.

Bon, revenons à nos moutons. C'est le grand jour et vous passez la porte dudit restaurant. Qu'est-ce que vous choisissez ? C'est ce que nous allons voir

Au restaurant traditionnel

 OUI

Mesclun et saumon fumé

Filet de bar, riz et ratatouille maison

Soupe de fraises au basilic

 NON

Salade de chèvre chaud

Lasagnes à la bolognaise

Fondant au chocolat et sa crème anglaise

À la sandwicherie

 OUI

Salade de riz au thon et aux olives

Salade d'ananas frais

 NON

Sandwich baguette poulet crudités

Tartelettes aux pommes

Au restaurant chinois



OUI

Rouleaux de printemps aux crevettes et pousses de soja

Brochettes de crevettes marinées au piment doux

Sorbet fraise



NON

Nems frits au poulet

Porc au caramel

Riz cantonais

Beignets d'ananas

Au restaurant italien



OUI

Assiette de charcuterie italienne

Carpaccio de saumon (ou bœuf) au parmesan et roquette

Coupe de sorbet citron et limoncello (un trait)



NON

Artichauts frits à la romaine

Pizza quatre fromages

Tiramisu

Au restaurant japonais



OUI

Soupe miso

Assortiment de 6 makis au saumon frais

Sashimis de thon et de saumon

Edamame

Thé



NON

Salade de chou fermenté

Brochettes de viande au fromage

Gyozas frits

Nougat au sésame

À la crêperie



OUI

Galettes 100 % sarrasin au jambon, emmental et œuf

Galettes 100 % sarrasin au sucre et au citron



NON

Galettes blé-sarrasin aux champignons, fromage frais et oignons

Galettes de blé-sarrasin aux pommes caramélisées et chantilly

Au salade bar



OUI

Salade de mesclun, tomates, poulet grillé et parmesan, vinaigrette au citron

Salade d'ananas et fruits de la passion



NON

Salade de falafels, betteraves et chou râpé, sauce au yaourt

Salade de fruits d'automne (pomme, poire et raisin)

Pour résumer, c'est un peu le même principe qu'en cuisine : privilégiez la simplicité ! Tournez-vous au maximum vers des plats simples du type viande ou poisson grillé, accompagné d'une garniture tout aussi basique. De cette manière, vous aurez un meilleur contrôle de ce que vous mangerez et il vous sera beaucoup plus facile de demander des changements si besoin. Au contraire, évitez les plats riches et complexes du type lasagnes, viande en sauce, fritures, etc.

Que faire en cas de crise ?

Vous avez tout fait comme il fallait, mais aujourd'hui... c'est la crise ! Cela peut arriver et il y a plusieurs explications : un événement superstressant, une période de fatigue intense, une grosse contrariété, un petit écart alimentaire involontaire (oups !). Bref, ça

arrive. Souvenez-vous, vous êtes un hypersensible de l'intestin et un seul petit grain de sable dans l'engrenage peut perturber tout votre fonctionnement.

Dans ces cas précis, il existe des petits gestes qui peuvent sauver la mise et vous permettre d'aller mieux rapidement. Parfois, ils vous éviteront même d'avoir recours à des médicaments que vous surconsommez probablement depuis des années. Attention toutefois, en cas de crise très douloureuse et qui ne passe pas, pensez à aller consulter votre médecin. C'est peut-être autre chose !

Huile essentielle de menthe poivrée ou de gingembre

Dans votre trousse de secours, pensez à avoir au minimum ces deux huiles essentielles. L'huile essentielle de menthe poivrée a des vertus digestives et antispasmodiques, et en plus, elle soulage rapidement ! En cas de crise, vous pouvez en prendre deux à trois gouttes sur un morceau de sucre. L'huile essentielle de gingembre, quant à elle, a des vertus stimulante, antispasmodique, anti-nausée et antidouleur (rien que ça !). Elle permet aussi d'apaiser l'aérophagie. En cas de crise, diluez une à deux gouttes d'huile essentielle de gingembre dans un peu d'huile végétale neutre et appliquez-la sur la région abdominale en faisant de légers mouvements circulaires.

Attention ! Les huiles essentielles ne conviennent pas à tout le monde. Dans certains cas, chez la femme enceinte ou allaitante notamment, elles sont à proscrire. Avant d'utiliser les huiles essentielles, demandez toujours l'avis de votre pharmacien.

Bouillotte

C'est un peu le bon vieux remède de grand-mère, mais c'est efficace. La chaleur a le pouvoir d'apaiser les douleurs et spasmes digestifs, et de stimuler en douceur le travail des organes digestifs.

Si vous n'en avez pas, je vous assure qu'il vous en faut une ! Remplissez votre bouillotte d'eau chaude (mais pas brûlante !) et placez-la sur la zone douloureuse de votre ventre. Allongez-vous sur le côté et à partir de là, laissez-vous aller. En dehors des crises, l'application d'une bouillotte chaude au niveau des intestins peut aider à stimuler les transits un peu lents. Pensez-y !

Exercices de méditation

Vous avez certainement déjà constaté à de nombreuses reprises que votre état d'esprit peut avoir un impact très fort sur vos troubles digestifs. Il ne faut jamais sous-estimer le pouvoir du mental, d'autant que l'intestin abrite un véritable deuxième cerveau très perméable à ce qui se passe autour de vous. Au moment où vous vous sentirez mal, vous aurez probablement envie de tout sauf de travailler sur votre mental. Pourtant, c'est souvent lorsque l'on en a le moins envie que ce travail s'avère le plus salvateur. Faites l'essai. Prenez quelques minutes pour vous asseoir (ou vous allonger) dans un endroit calme et fermez les yeux. Essayez de faire le vide, en respirant profondément par le ventre et en fixant votre attention sur vos sensations. Faites un rapide scan de votre corps, en partant des orteils pour arriver jusqu'au sommet du crâne. À chaque fois que votre esprit vagabondera vers d'autres pensées, recentrez-vous simplement sur votre scan tout en continuant d'insister sur votre respiration abdominale profonde. Vous verrez, ça fait un bien fou.

Tisane de camomille ou de basilic

La camomille et le basilic sont deux plantes réputées pour leurs vertus digestives. Le basilic est un puissant antispasmodique et un apaisant digestif. Il est d'un grand secours quand la digestion devient douloureuse, accompagnée de ballonnements, de crampes et de nausées. Si les choses venaient à se corser pour vous, il vous suffira d'en faire infuser une dizaine de feuilles dans de l'eau frémissante, pendant 10 minutes. Après avoir bu cette tisane, vous devriez commencer à vous sentir mieux. La camomille, quant à elle,

a un peu les mêmes vertus que le basilic, mais est en plus anti-inflammatoire et apaise le mental. Si vous identifiez clairement le stress et la fatigue comme étant la source de votre crise soudaine, une infusion de camomille pourrait vous être d'un grand secours.

Du repos !

Il est vrai que dans une société qui va à toute vitesse, le concept du repos semble parfois un peu contre-nature, voire culpabilisant. Mais si vous êtes en crise, plié en deux dans votre canapé avec une furieuse envie de vous taper la tête contre les murs, ce n'est pas pour rien. Vous avez peut-être un peu tiré sur la corde ces derniers jours et votre organisme est en train de vous signaler qu'il a besoin d'un break. Reportez à demain ce que vous aviez prévu aujourd'hui, enfiler une tenue confortable, attrapez votre bouquin préféré et reposez-vous ! Si vous continuez à mettre en sourdine les messages envoyés par votre organisme, ce sera pire la prochaine fois. Répétez encore une fois après moi : c'est légitime !

Au prochain repas... retour à une alimentation simple !

Une fois votre crise passée, vous risquez peut-être de paniquer devant votre prochain repas. Pour éviter toute déconvenue, optez pour un repas simple. Vos intestins viennent d'être mis à rude épreuve, laissez-les respirer un peu. Un bol de riz accompagné d'un yaourt végétal, c'est déjà très bien pour cette fois. Dans quelques heures, vous pourrez revenir à votre alimentation pauvre en FODMAPs sans souci. Mais attention, ne laissez pas votre inquiétude vous faire sauter de repas. Cela risquerait d'être encore pire. Mangez un petit quelque chose, juste assez pour que vous vous sentiez rassasié, mais léger !

Astuces pour adapter mon alimentation à toute la famille

À moins que vous soyez un véritable pro de l'organisation et que vous ayez prévu de cuisiner double tous les jours, il va vous falloir adapter votre nouvelle alimentation à toute votre famille. La bonne nouvelle, c'est que ça va être plutôt simple et bénéfique pour tous.

Est-ce qu'il existe des contre-indications à partager votre alimentation avec le reste de votre famille ? Oui et non. Non parce que vous allez naturellement vous tourner vers une alimentation plus saine, plus naturelle et plus équilibrée. Protéines, lipides, glucides... Vos nouvelles assiettes ne manqueront de rien et vous apporteront peut-être même encore plus de nutriments qu'auparavant. Vous allez consommer des céréales plus diversifiées, des boissons végétales sources de nutriments essentiels, de bonnes graisses pour cuisiner, etc. Vous allez aussi manger beaucoup moins (pour ne pas dire plus du tout) d'aliments industriels, de produits préparés et transformés, de fritures et autres graisses indigestes... Le fait que votre entourage profite de ce changement positif est donc une vraie chance pour tous !

Toutefois, vous allez aussi supprimer les aliments riches en FODMAPs dont la digestion s'avère être un vrai fiasco pour vous, à votre échelle individuelle. Comme nous l'avons dit précédemment dans ce livre, les FODMAPs ne sont pas mauvais pour la santé. Au contraire, certaines fibres végétales et certains sucres fermentescibles sont indispensables pour le bon fonctionnement des intestins « normaux » et pour l'équilibre de la flore intestinale. Souvenez-vous, ils servent de nourriture pour les bonnes bactéries qui peuplent votre flore et lui permettent de s'enrichir. Lorsqu'on les tolère, il ne faut surtout pas s'en priver. Si dans les semaines à venir, il est nécessaire de supprimer ces éléments afin que vos intestins retrouvent un peu de sérénité, cette suppression soudaine n'aura aucun intérêt pour vos proches. Au contraire. Et c'est là que l'adaptation des menus devra faire son entrée.

Pour ce qui est des aliments sources de blé et de lactose, il n'y a aucune contre-indication spécifique à les substituer par des boissons végétales et des équivalents sans gluten. Sauf bien sûr si vous avez des enfants en pleine croissance ou si l'un de vos proches souffre d'une pathologie qui nécessite un régime alimentaire adapté. Dans ce cas, demandez toujours l'avis de votre médecin de famille. Dans tous les autres cas, la réduction de la consommation de blé et de lactose (que nous consommons de toute façon en trop grande quantité) ne fera de mal à personne. Vous pouvez donc proposer sereinement vos petits plats revisités à tout le monde : crêpes sans gluten à la boisson végétale d'amande, tarte rustique à la farine de sarrasin, pâtes sans gluten au pesto d'amandes maison, panna cotta au lait de coco et passion, crème glacée à la banane, etc. Vous retrouverez toutes ces recettes (et beaucoup d'autres) un peu plus loin dans le livre (voir p. 211). Et je suis certaine qu'elles raviront toutes les papilles autour de vous !

C'est plutôt au niveau des fruits et légumes que l'affaire va se corser. En effet, vous n'aurez qu'un choix limité de fruits et légumes pauvres en FODMAPs avec lequel composer vos recettes. Pour les autres, il faudra attendre la fin du protocole et les différentes phases de réintroduction pour voir si, oui ou non, vos intestins les tolèrent. Je pense notamment à des végétaux de consommation courante comme la poire, la pomme, le poireau, les choux, les asperges, etc. Pour continuer à en faire profiter vos proches, voici cinq petites astuces toutes simples.

Une corbeille de fruits bien remplie !

À la fin du repas, quoi de plus sain que de proposer des fruits frais à toute la famille ? Vous pourrez remplir votre corbeille avec des fruits variés, en n'oubliant pas d'y glisser quelques fruits pauvres en FODMAPs pour vous. De cette manière, si vos proches adorent les pommes, les abricots ou encore les cerises, ils pourront continuer à en profiter facilement pendant que vous mangerez quelques fraises (ou mandarines en hiver !) bien fraîches. Avec cette solution, pas

besoin de cuisiner plus ni de prévoir une organisation particulière : c'est simple et efficace !

Préparez à l'avance

Préparer à l'avance les ingrédients de base qui serviront pour les recettes de la semaine est devenu très tendance ces dernières années. Cette solution pratique est aussi économique et permet de gagner un temps fou en cuisine. Dans votre cas, cela pourrait s'avérer doublement intéressant, d'une part pour gagner du temps et d'autre part, pour proposer des recettes adaptées à chacun. Par exemple, le dimanche après-midi (ou à n'importe quel autre moment d'ailleurs !) vous pouvez préparer vos légumes pour les quatre jours à venir. Disons de la courgette pour vous et du poireau pour le reste de votre famille. Il vous suffira de préparer vos légumes et de les faire cuire à l'eau, ou à la vapeur, ou au four, ou comme vous voulez, simultanément dans deux casseroles différentes. Vous pourrez ensuite prévoir deux boîtes hermétiques, une pour vous et une pour votre famille, que vous conserverez au réfrigérateur quelques jours. Ces préparations vous permettront de proposer facilement des repas adaptés à tous. Si vous prévoyez par exemple un flan de légumes, il vous suffira de préparer votre appareil à flan, de le verser dans des moules individuels et d'y glisser quelques rondelles de courgettes pour vous et quelques morceaux de poireaux pour les autres. Ça vaut bien sûr pour beaucoup d'autres préparations : tartes, pâtes aux légumes, omelettes, purées de légumes, etc.

Cuisinez dans des petits ramequins individuels

Si vous n'en avez pas encore, c'est le moment parfait pour investir dans des petits ramequins individuels qui vous permettront de cuisiner facilement et simultanément pour toute la famille. Reprenons un exemple : des petits œufs cocotte au fromage frais. Sans que cela ne vous demande plus de temps en cuisine, il vous suffira de remplacer la crème par de la crème végétale de soja et le fromage frais par un peu d'emmental râpé dans votre ramequin à

vous. Pour les autres, vous pourrez continuer à proposer votre bonne vieille recette traditionnelle. Vous voyez, c'est vraiment facile.

Ne changez que l'accompagnement !

Autre solution : ne modifiez que l'accompagnement ! Vous avez prévu pour le dîner des papillotes de poisson au citron et à la ciboulette. Parfait, tout le monde peut en manger et vous n'avez absolument pas besoin de prévoir un repas complètement différent pour chacun. Autour de cette base commune, il ne vous restera plus qu'à changer légèrement l'accompagnement en fonction du régime de chacun (du vôtre, donc). Avec vos petits légumes préparés à l'avance et stockés dans des Tupperwares[®], vous aurez de quoi bricoler un accompagnement sur mesure en quelques minutes seulement. Par exemple, un petit bol de riz aux poireaux et au curry pour les autres, le même petit bol de riz à la courgette et au curry doux pour vous. Sachez aussi que vous avez la possibilité de préparer en grande quantité vos légumes puis de les « portionner » et de les congeler. Vous n'aurez besoin que de quelques minutes pour décongeler votre préparation et passer à table. Les légumes surgelés NON préparés que l'on trouve en grande surface sont très bien aussi sur les plans gustatif et nutritionnel !

Tentez les repas ludiques à composer soi-même

C'est sans doute l'une des options les plus sympas quand un ou plusieurs régimes alimentaires s'invitent autour d'une même table. Par ludique, j'entends des petits plats que chacun est libre d'agrémenter sur le moment en fonction de ses goûts, de ses envies... et de ses capacités digestives. Je pense notamment aux crêpes salées, aux fajitas, aux burgers maison, aux bruschettas, aux pizzas maison, aux tacos, etc.

Vous pourrez alors préparer quelques garnitures avec ou pauvres en FODMAPs et composer votre plat avec des ingrédients qui vous conviennent. Laissant ainsi les autres libres de consommer ce que

bon leur semble. Prenons l'exemple des crêpes maison cette fois-ci ! À côté de votre base de crêpes 100 % sarrasin, vous pourrez proposer des champignons, du jambon, du fromage frais, de l'emmental, du saumon fumé, de la crème fraîche et de la crème végétale. Pour vous, une crêpe jambon, emmental, crème de soja fera absolument l'affaire. Pour les autres, pourquoi pas une crêpe champignons-fromage frais et jambon ? Le principe est aussi simple avec les burgers, fajitas et autres tacos. En plus, il existe maintenant des pains à burger sans gluten, des tortillas sans gluten et un tas d'autres produits assez bluffant au niveau gustatif et qui permettent de contenter tout le monde !

ADAPTER SON ALIMENTATION

Mes menus personnalisables pour suivre le protocole

Les quelques pages qui suivent contiennent les menus détaillés et adaptables qui vous permettront de suivre facilement les douze semaines de protocole à venir. Pour chaque phase du protocole, je vous livre une semaine de menus 100 % low FODMAPs qui, je l'espère, vous faciliteront la vie.

Pour chaque menu proposé, n'oubliez pas que vous avez toujours la possibilité d'adapter chaque repas en fonction de vos goûts et de vos envies.

Pour le respect de l'équilibre nutritionnel, voici quelques règles simples et faciles à retenir qui vous offriront plus de liberté pour l'organisation de vos repas quotidiens.

1 portion de céréales (poids cuit) =

- 150 à 200 g de quinoa
- 150 à 200 g de riz blanc
- 200 g de pommes de terre
- 150 à 200 g de sarrasin
- 150 à 200 g de nouilles de riz
- 150 à 200 g de polenta
- 150 à 200 g de pâtes sans gluten
- 60 g de pain sans gluten

1 portion de fruits et de légumes pauvres en FODMAPs =

- 200 g de légumes cuits pauvres en FODMAPs
- 150 g de légumes crus pauvres en FODMAPs
- 200 g de fruits rouges
- 2 petites clémentines
- 1 orange
- 2 tranches d'ananas
- 1/4 de melon
- 1 banane bien mûre
- 10 raisins

1 portion de protéines =

- 2 œufs
- 100 g de tofu
- 100 g de protéines de soja texturées
- 120 g de poisson
- 2 tranches de jambon blanc ou de dinde
- 2 tranches de saumon fumé
- 100 g de viande rouge
- 120 g de volaille
- 20 g de noix ou d'amandes
- 125 ml de boisson végétale
- 125 g de yaourt végétal
- 30 g de fromage à pâte dure

1 portion de lipides =

- 10 ml d'huile d'olive de qualité
- 10 g de beurre ou de margarine végétale
- 20 g de noix, amandes ou autres oléagineux
- 5 olives
- 2 c. à soupe rases de graines de lin

Cette liste n'est bien sûr pas exhaustive, mais est simplement là pour vous permettre de jongler plus facilement avec ce que vous aimez et ce que vous avez à disposition. Par exemple, si dans l'un des menus une salade de quinoa au thon et aux noix vous est proposée, vous saurez alors que vous avez la possibilité de remplacer le quinoa par du riz, les noix par un trait d'huile d'olive de qualité et le thon par des dés de poulet, du saumon fumé ou encore du tofu.

Dans vos menus, je prendrai le soin de détailler suffisamment les recettes pour que vous puissiez les réaliser facilement. Le signe « ★ », à côté de certaines recettes, indique que vous pourrez la retrouver en détail au chapitre 12.

Enfin, pour les semaines 7 à 12, les aliments riches en FODMAPs à réintroduire vous seront indiqués dans les menus en couleur afin que vous ne puissiez pas vous tromper !

Comment adapter mon alimentation pauvre en FODMAPs en fonction des saisons ?

Dans l'idéal, et même avec une alimentation pauvre en FODMAPs, il faut continuer à s'adapter aux saisons et à ce que la nature nous offre à l'instant T. Comme je vous l'ai déjà dit précédemment, suivre le cycle des saisons permet non seulement de faire des économies et de faire un geste pour la planète, mais aussi de profiter d'une alimentation plus diversifiée et nutritive. Pour vous y aider, voici un calendrier des fruits et légumes pauvres en FODMAPs classés par saison. Suivant la région dans laquelle vous vivez et le climat annuel, cette liste peut être amenée à varier légèrement. Par exemple, les tomates envahissent les jardins plus ou moins tôt en été. Mais dans l'idée, retenez simplement que plus vous respecterez cette liste dans votre alimentation quotidienne et mieux ce sera pour vous, pour votre porte-monnaie, et pour l'environnement.

D'un point de vue nutritionnel, on peut considérer que 100 g d'un légume équivaut à 100 g d'un autre légume tant que les choix alimentaires restent variés. Dans vos menus, vous avez donc la liberté totale de vous adapter à la saison en cours. Pour exemple, le velouté d'endive et chèvre peut se transformer en un velouté de courgette et chèvre en été. De même que la soupe de fraises peut devenir une soupe d'ananas en hiver. La quiche aux épinards, une quiche aux poivrons, et ainsi de suite !

Une fois que vous aurez bien mémorisé la liste des aliments pauvres/riches en FODMAPs, n'hésitez donc pas à faire vos propres modifications pour que votre menu colle à la saison et à vos envies. C'est simple et ça ne demandera pas plus d'organisation !

Printemps	Été
Rhubarbe Fraise Pomelos Aubergine Épinard	Fraise Framboise Rhubarbe Melon Aubergine
Céleri Fenouil Carotte Courgette Poivron Haricot vert Pomme de terre Laitue	Fenouil Tomate Poivron Courgette Concombre Pomme de terre Laitue
Automne	Hiver
Ananas Avocat Clémentine Courges Orange Fruits de la passion Haricot vert Aubergine Endive Fenouil Pomme de terre Radis noir Raisin Pomme de terre Courge Patate douce	Ananas Avocat Clémentine Courges Orange Fruits de la passion Pamplemousse Carotte Céleri Radis Aubergine Pomme de terre Patate douce

Comment adapter le protocole sans FODMAPs à mon alimentation végétarienne ?

Peut-être faites-vous partie, comme moi, de la grande famille des végétariens. Or, j'ai voulu que ce livre s'adapte à une majorité de personnes ayant besoin de trouver une solution durable à des problèmes de santé persistants. C'est pourquoi les menus de base que je propose dans ce livre contiennent de la viande et du poisson. Toutefois, sachez que le protocole sans FODMAPs peut être adapté à un régime végétarien, même si ce n'est pas toujours évident.

En effet, l'alimentation végétarienne met bien souvent à l'honneur les protéines d'origine végétale parmi lesquelles on retrouve les lentilles, le pois chiche, les haricots, le seitan, les steaks végétaux (souvent élaborés à base de gluten), etc. Autant d'alternatives intéressantes pour la santé, mais aussi bourrées de FODMAPs. La bonne nouvelle, c'est que s'il s'avère à la fin du protocole que vous tolérez ces aliments, alors vous pourrez continuer à les consommer sans aucun problème. Mais en attendant d'avoir identifié clairement vos coupables, il va falloir apprendre à s'en passer. Dans ce cas, vous allez donc devoir adapter vos menus en version végétarienne.

Pour vous y aider, voici quelques petites équivalences en termes de protéines, mais aussi de nutriments !

100 g de viande, de poisson ou de fruits de mer peuvent être remplacés par :

- 2 œufs
- 100 g de tofu
- 100 g de tofu fumé
- 100 g de tempeh
- 100 g de protéines de soja texturées réhydratées
- 150 g de quinoa cuit
- 150 g de sarrasin cuit
- 125 g de yaourt végétal nature
- 30 g de fromage à pâte dure
- 200 ml de boisson végétale nature
- 80 à 100 g d'edamame
- 3 c. à soupe de levure diététique

- 2 c. à soupe de graines de chia
- 2 c. à soupe de graines de chanvre
- 2 c. à soupe de graines de courge
- 30 g de noix
- 10 amandes
- 1 c. à soupe de beurre de cacahuètes

Pour exemple, les pâtes sans gluten à la bolognaise seront tout aussi délicieuses réalisées avec des protéines de soja texturées. De même, le riz sauté à l'ananas et au poulet peut sans problème se transformer en un riz sauté à l'ananas et au tofu fumé. Au-delà de ces adaptations, si vous combinez régime pauvre en FODMAPs et régime végétarien, pensez toujours à enrichir vos repas de quelques superingrédients que la nature met à votre disposition et qui permettront de rendre votre alimentation beaucoup plus nutritive : la levure diététique, les graines de courge et de chia, les noix et amandes... Il serait tellement dommage de s'en priver !

DOUZE SEMAINES DE MENUS POUR TOUT CHANGER !

MENUS SEMAINES 1 À 6

PHASE 1 DE SUPPRESSION DES FODMAPS

LUNDI

**Petit
déjeuner**

Thé vert
—
Pudding de chia aux fruits rouges ★¹

Déjeuner

Sandwich sans gluten poulet et avocat (1/4)
Salade verte
—
Yaourt végétal au coulis de fruits rouges

Snack

Bâtonnets de carottes et beurre de cacahuètes

Dîner

Papillote de cabillaud aux poivrons et tomates cerises
—
Quinoa au citron
—
Yaourt végétal

MARDI

Petit déjeuner

Boisson végétale d'amande au cacao
—
2 tranches de pain sans gluten beurrées

Déjeuner

Salade composée quinoa, saumon fumé et poivrons rôtis
—
Yaourt végétal
—
Compote rhubarbe-banane

Snack

Yaourt végétal et une poignée de noix

Dîner

Wok de nouilles de riz au poulet et courgette
—
Emmental
—
2 clémentines

MERCREDI

Petit déjeuner

Infusion

Déjeuner

—
4 biscottes sans gluten et pâte à tartiner sans lactose

—
1 orange

Riz sauté au poulet et ananas ★

—
Salade de tomates

—
Milkshake fraises et boisson végétale de riz

Snack

1/2 banane bien mûre et 10 amandes

Dîner

Omelette aux pousses d'épinard

—
Salade de tomates et maïs

—
Gorgonzola

JEUDI

Petit déjeuner

Thé vert

—
Bowl cake banane choke aux flocons de sarrasin

—
1/2 pamplemousse

Déjeuner

Courgettes grillées à la coriandre et tofu mariné à la sauce
tamari
—
Riz basmati
—
Comté

Snack

Muffin sans gluten aux fruits rouges

Dîner

Bruschetta de sarrasin à la tomate et pesto sans ail
—
Salade verte
—
Soupe de fruits rouges au basilic

VENDREDI

**Petit
déjeuner**

Infusion
—
Yaourt de coco aux amandes, flocons de riz et fruits rouges

Déjeuner

Gaspacho concombre, courgette et menthe
—

Snack

Wrap sans gluten au saumon
—
Salade d'orange et amandes

1 part de brownie sans gluten ★

Dîner

Hachis Parmentier au saumon et patate douce
—
Salade d'endives
—
Ananas frais rôti à la cannelle

SAMEDI

**Petit
déjeuner**

Thé vert
—
2 pancakes à la farine de sarrasin et boisson végétale
d'amande
—
Pâte à tartiner sans lactose

Déjeuner

Curry de poisson au lait de coco et courgette
—
Riz basmati
—
2 clémentines

Snack

Croque sans gluten banane et chocolat

Dîner

Polenta crémeuse au parmesan et poêlée de haricots verts
au persil

—

Yaourt de coco aux fraises fraîches

DIMANCHE

**Petit
déjeuner**

Boisson végétale de soja chaud à la vanille et cannelle

—

Muffin à la farine de châtaigne et chocolat noir

Déjeuner

Galette de sarrasin au jambon, emmental et œuf

—

Salade verte

—

1 banane flambée

Snack

1 tranche de jambon blanc et une poignée de noix

Dîner

Velouté carotte-coco ★

—

Salade verte et riz basmati

—

Comté

1. Vous trouverez la recette au chapitre 12.

MENUS SEMAINE 7

PHASE 2

RÉINTRODUCTION DU SORBITOL

LUNDI

Petit déjeuner

Thé vert
—
Pain de mie sans gluten toasté et pâte à tartiner maison ★
—
Orange pressée

Déjeuner

Salade de riz au thon, poivrons marinés et olives vertes
—
Yaourt de soja
—
2 abricots frais

Snack

2 biscuits sans gluten et sans lactose

Dîner

Croque sans gluten jambon-emmental
—
Salade verte

—
Yaourt de coco

MARDI

Petit déjeuner

Infusion
—
Pain sans gluten grillé et beurré
—
Fraises fraîches

Déjeuner

Filet de poulet grillé au thym
—
Salade de quinoa et de carottes à l'orange
—
Yaourt végétal

Snack

Compote rhubarbe-banane et 10 amandes

Dîner

Risotto de sarrasin au parmesan, citron et menthe
—
Mesclun
—
Compote passion-banane

MERCREDI

Petit déjeuner

Bol de boisson végétale d'amande au cacao
—
Bowl cake aux flocons de riz et fruits de la passion

Déjeuner

Wrap de dinde et pousses d'épinards ★
—
Salade quinoa et concombre
—
10 cerises

Snack

1/2 banane bien mûre et 10 noix de macadamia

Dîner

Tomates farcies sans oignon
—
Riz basmati
—
Salade de fruits rouges

JEUDI

Petit déjeuner

Thé vert
—

Déjeuner

4 biscottes à la farine de châtaigne et pâte à tartiner
—
1/2 pamplemousse

Snack

Panna-cotta passion coco ★

Dîner

Salade de haricots verts
—
1 pomme de terre cuite au four
—
Comté

VENDREDI

**Petit
déjeuner**

Infusion
—
Yaourt de coco aux amandes, flocons de riz et coulis de
fraise maison

Déjeuner

Burger sans gluten au cabillaud, sauce yaourt de coco et coriandre

—

Salade verte

—

1 pêche blanche

Snack

Milkshake aux fruits rouges et lait de coco

Dîner

Pâtes sans gluten au pesto d'amande maison ★

—

Soupe de tomates au basilic

—

2 tranches d'ananas frais

SAMEDI

Petit déjeuner

Thé vert

—

2 pancakes à la farine de riz, au beurre de cacahuètes, et rondelles de banane

Déjeuner

Quiche sans pâte courgette et saumon fumé

—

Salade verte

Snack

Pain sans gluten et comté

Dîner

Pavé de saumon grillé
—
Aubergines rôties au four et quinoa
—
1/2 pamplemousse

DIMANCHE

**Petit
déjeuner**

Smoothie aux fruits rouges
—
Toasts sans gluten au bacon et œuf brouillé

Déjeuner

Taboulé à la semoule de maïs et au poulet grillé
—
Soupe de courgette curry coco
—
1 nectarine

Snack

Bâtonnets de carotte et concombre au beurre de
cacahuètes

Dîner

Steak de bœuf et purée de carottes au cumin

–

Yaourt végétal aux fruits de la passion frais

MENUS SEMAINE 8

PHASE 3

RÉINTRODUCTION DU MANNITOL

LUNDI

Petit déjeuner

Thé vert
Pain sans gluten toasté et beurré
—
1/2 pamplemousse

Déjeuner

120 g de poêlée de champignons au persil
—
Poulet grillé et pâtes sans gluten

Snack

1/2 banane bien mûre et 10 amandes

Dîner

Croque-monsieur sans gluten jambon-emmental
—
Salade de concombre
—
Yaourt végétal aux framboises

MARDI

Petit déjeuner

Infusion
—
Pudding de chia aux fruits de la passion

Déjeuner

Endives braisées au jambon et salade verte
—
Pain sans gluten
—
Yaourt végétal

Snack

Smoothie aux fruits rouges et noix du Brésil

Dîner

Tarte rustique courge et gorgonzola ★
—
Salade
—
Yaourt végétal

MERCREDI

Petit déjeuner

Boisson végétale de soja au cacao
—

Déjeuner

4 biscottes sans gluten et pâte à tartiner maison

—

1 orange

Wrap au poulet, sauce au yaourt de coco

—

150 g de pois gourmands

—

Salade d'ananas au citron vert

Snack

2 biscuits sans gluten et sans lactose

—

Thé

Dîner

Wok de crevettes, courgettes et nouilles de riz au lait de coco

—

1 clémentine

JEUDI

Petit déjeuner

Thé vert

—

Mousse de framboise maison

—

Muesli sans gluten aux noix

Déjeuner

Crackers au quinoa ★

—

Caviar de poivrons rouges au parmesan

—

Salade verte

—

Yaourt de coco

Snack

Ananas rôti à la cannelle et 10 noix

Dîner

Omelette aux pommes de terre façon tortilla

—

Salade verte

—

Riz à la boisson végétale d'amande et vanille

VENDREDI

Petit déjeuner

Infusion

—

Milkshake ananas et lait de coco

—

Pain sans gluten beurré

Déjeuner

Velouté de champignons (150 g) à la crème de soja

—

Poisson grillé

—

Comté

Snack

Pain de mie sans gluten toasté et purée de sésame

Dîner

Curry d'aubergine au tofu fumé

—

Quinoa

—

Compote d'ananas

SAMEDI

Petit déjeuner

Jus de citron

—

Pancakes à la farine de sarrasin sans lactose

—

1/2 banane bien mûre

Déjeuner

Pâtes sans gluten aux palourdes

—

Salade de tomates au basilic

Snack

—
Parmesan

2 clémentines et 10 amandes

Dîner

Tataki de thon au sésame

—
Purée de carottes à la coriandre

—
Yaourt végétal aux fruits de la passion

DIMANCHE

**Petit
déjeuner**

Thé vert

—
Pain sans gluten toasté au bacon et œuf brouillé

—
Comté

Déjeuner

One pot riz dinde et tomate

—
Purée de chou-fleur (200 g)

—
Soupe de fraises et carré de chocolat noir

Snack

Nice cream à la banane ★

Dîner

Radis au beurre

—

Œufs au plat et pommes de terre vapeur

—

1/2 banane rôtie au four

MENUS SEMAINE 9

PHASE 4

RÉINTRODUCTION DU LACTOSE

LUNDI

Petit déjeuner

Thé vert
—
Pudding de chia à la boisson végétale d'amandes et
myrtilles

Déjeuner

Sandwich sans gluten au saumon fumé et laitue
—
125 g de yaourt au lait de vache
—
Salade de fruits rouges

Snack

1/2 banane bien mûre et 10 noix

Dîner

Tarte rustique courgette et chèvre
—
Salade verte
—

Yaourt végétal

MARDI

**Petit
déjeuner**

Infusion

—

Yaourt de soja aux fruits rouges

—

Muesli sans gluten

**Petit
déjeuner**

Salade de pâtes sans gluten aux tomates, jambon et
emmental

—

Yaourt végétal

—

2 tranches d'ananas

Snack

Smoothie aux fruits rouges et noix du Brésil

Dîner

Poke bowl au saumon cru et edamame

—

Salade de carottes

—

1 clémentine

MERCREDI

Petit déjeuner

25 cl de lait de vache au cacao

—

4 biscottes sans gluten et pâte à tartiner maison

—

1 orange

Déjeuner

Galettes de sarrasin au saumon fumé, ciboulette et emmental

—

Salade verte

—

1/2 pamplemousse

Snack

Galettes de riz et purée de rhubarbe

Dîner

Mafé de carottes et patate douce à la cacahuète

—

Riz blanc

—

Compote de rhubarbe et 1 carré de chocolat noir

JEUDI

Petit

déjeuner

Thé vert

—

Bowl cake banane vanille aux flocons de sarrasin

Déjeuner

Taboulé de quinoa ★

—

Jambon de dinde

—

30 g de comté

—

2 clémentines

Snack

Compote d'ananas et 10 noix

Dîner

Burger sans gluten au poulet et cheddar

—

Frites au four maison

—

Soupe de fraises au basilic

VENDREDI

**Petit
déjeuner**

Infusion

—

Pain sans gluten à la pâte à tartiner maison

Déjeuner

Curry de poulet au lait de coco
—
Riz et haricots verts
—
30 g de fromage frais à tartiner
—
Salade ananas, banane et passion

Snack

Pain de mie sans gluten à la purée de noisettes

Dîner

Côte de porc grillée
—
Salade de quinoa et de carottes
—
Sorbet maison à la framboise

SAMEDI

Petit déjeuner

Jus de citron
—
Toast sans gluten au saumon fumé
—
Œuf au plat

Déjeuner

Soupe glacée de courgette à la menthe

Snack

—
Tofu pané au sésame et quinoa

—
30 g d'emmental

Dîner

Pâtes sans gluten au bœuf haché et tomates

—
Salade verte

—
Yaourt végétal au coulis de fraises maison

DIMANCHE

**Petit
déjeuner**

Thé vert

—
Smoothie détox ananas-citron vert ★

—
Muffin à la farine de châtaigne

Déjeuner

Œufs cocotte au saumon fumé et ciboulette

—
Pommes de terre vapeur et salade verte

—
100 g de fromage blanc

Snack

Ananas rôti au four et yaourt de coco

Dîner

Potage carotte pomme de terre

—

Rôti de porc

—

Pain sans gluten

—

Compote banane-rhubarbe

MENUS SEMAINE 10

PHASE 5

RÉINTRODUCTION DES GALACTANES

LUNDI

**Petit
déjeuner**

Tapioca au lait de coco et fruits de la passion

Déjeuner

Patate douce farcie au bacon et fromage ★

—

Salade verte

—

200 g de fraises

Snack

Bâtonnets de carottes et beurre de cacahuètes

Dîner

Brochettes de kefta, sauce au yaourt de soja et menthe

—

Taboulé à la semoule de maïs

—

2 tranches d'ananas

MARDI

Petit déjeuner

Infusion
—
Yaourt de soja aux fruits rouges
—
Muesli sans gluten

Déjeuner

Salade de lentilles (150 g) au saumon fumé
—
Pain sans gluten
—
10 raisins

Snack

Yaourt végétal et noix

Dîner

Parmentier de canard et patate douce
—
Ananas rôti à la vanille

MERCREDI

Petit déjeuner

Boisson végétale de soja à la vanille
—

	4 biscottes sans gluten au beurre de cacahuètes — 1 orange pressée
Déjeuner	Gnocchis sans gluten au pesto maison sans ail — Salade verte — Yaourt végétal
Snack	1/2 banane bien mûre et 10 amandes
Dîner	Pho aux nouilles de riz, pousses de soja et bœuf — Salade verte — Sorbet maison à la fraise

JEUDI

Petit déjeuner	Thé vert — Smoothie bowl banane, framboise et amande
Déjeuner	

	Salade de haricots blancs (150 g) à la tomate et dés de jambon – Soupe glacée d’ananas au gingembre
Snack	Muffins sans gluten aux fruits rouges
Dîner	Dahl de lentilles corail et riz blanc ★ – Yaourt de soja – Carré de chocolat noir

VENDREDI

Petit déjeuner	Infusion – Pain sans gluten beurré
Déjeuner	Wok de nouilles de riz au poulet, courgette et citronnelle – Yaourt végétal au coulis de fruits rouges maison
Snack	1 part de brownie sans gluten ★

Dîner

Poulet sauté aux poivrons

—

Frites de polenta

—

2 clémentines

SAMEDI

**Petit
déjeuner**

Jus de citron

—

Toasts sans gluten au saumon fumé

—

Œuf au plat

Déjeuner

Sole à l'orange

—

Salade de quinoa aux carottes et pois chiches (150 g)

—

Smoothie ananas passion

Snack

Riz à la boisson végétale d'amande et cannelle

Dîner

Risotto au parmesan et à la tomate

—
Salade verte

—
Mousse de fraises maison

DIMANCHE

Petit déjeuner

Thé vert

—
Smoothie fruits rouges et ananas

—
Muffins sans gluten

Déjeuner

Flan d'épinard à la boisson végétale et saumon fumé

—
Salade verte

—
Yaourt végétal aux flocons de riz et fruits rouges

Snack

1 tranche de jambon blanc et 10 noix

Dîner

Velouté de carottes au gingembre et curcuma

—
Bruschetta de sarrasin au pesto

—
Compote ananas-banane



MENUS SEMAINE 11

PHASE 6

RÉINTRODUCTION DES FRUCTANES

LUNDI

Petit déjeuner

2 tranches de pain classique grillées et beurrées

—

1 orange pressée

Déjeuner

Sandwich sans gluten au poulet grillé et caviar d'aubergine



—

Salade de tomates

—

Yaourt végétal

Snack

Tapioca au lait de coco et ananas

Dîner

Velouté d'endive et chèvre

—

Pain sans gluten et jambon

—

Purée de banane à la vanille

MARDI

Petit déjeuner

Infusion

—

Pain sans gluten toasté et pâte à tartiner maison

—

100 g de framboises

Déjeuner

Quiche sans pâte à la boisson végétale de riz, épinard et
saumon

—

Salade verte

—

Yaourt végétal

Snack

Compote de rhubarbe et 10 amandes

Dîner

Pâtes sans gluten à la tomate

—

Salade verte

—

Yaourt végétal

—

1/2 pamplemousse

MERCREDI

Petit déjeuner

Jus de citron
—
Pudding de chia à la boisson végétale d'amande et à
l'orange

Déjeuner

Salade de sarrasin au maquereau, citron et olives
—
60 g de pain classique
—
Ananas frais

Snack

1/2 banane bien mûre et 15 g de noix

Dîner

Omelette aux pousses d'épinard et comté
—
Pommes de terre au four
—
Salade de fruits rouges

JEUDI

Petit

déjeuner

Thé vert
—
4 biscottes à la farine de châtaigne et purée de sésame
—
1/2 pamplemousse

Déjeuner

Salade d'endives à l'emmental et noix, poulet grillé
—
Pain sans gluten
—
Yaourt de coco
—
10 raisins

Snack

Panna-cotta au coulis de fruits rouges

Dîner

Pad thaï aux crevettes et légumes ★
—
Compotée d'ananas

VENDREDI

**Petit
déjeuner**

Infusion
—
Yaourt de coco aux flocons de riz et coulis de framboise
maison

Déjeuner

Riz à l'espagnole au poivron, chorizo et oignons (60 g)

—

Salade verte

—

2 clémentines

Snack

Milkshake ananas et boisson végétale d'amande

Dîner

Courgettes farcies au poulet et tomates confites

—

Quinoa

—

Soupe de fraises

SAMEDI

**Petit
déjeuner**

Thé vert

—

Pancakes au sarrasin et boisson végétale d'amande

—

1/2 banane bien mûre

Déjeuner

Salade de crevettes aux pousses de soja, menthe et

Snack

cacahuètes
—
Pain sans gluten
—
Yaourt végétal à l'ananas frais

Pain à la farine de quinoa
—
Comté

Dîner

Poêlée de haricots verts au tofu et à la coriandre
—
Riz blanc
—
Yaourt de coco aux framboises fraîches

DIMANCHE

Petit déjeuner

Milkshake aux fruits rouges frais et boisson végétale de soja
—
Toast sans gluten au saumon et œuf brouillé

Déjeuner

Papillote de lieu noir aux poireaux (150 g)
—
Écrasé de pommes de terre à l'huile d'olive
—

	Coupe de fruits rouges
Snack	Bâtonnets de carottes au beurre de cacahuètes
Dîner	Soupe au basilic, tomate et vermicelles de riz — Salade verte — Pain sans gluten et fromage affiné

MENUS SEMAINE 12

PHASE 7

RÉINTRODUCTION DU FRUCTOSE

LUNDI

Petit déjeuner

Thé vert
—
Riz à la boisson végétale d'amande et vanille
—
1/2 pamplemousse

Déjeuner

Flan à la boisson végétale de riz, courgette, chèvre et lardons
—
Salade verte
—
Yaourt végétal aux fruits de la passion

Snack

200 g de mangue fraîche et 10 amandes

Dîner

Saumon laqué à la sauce soja tamari et nouilles soba ★
—

Salade de concombre

—

100 g de cassis

MARDI

Petit déjeuner

Infusion

—

Yaourt de soja aux fruits rouges

—

Muesli sans gluten aux amandes

Déjeuner

Salade de millet au saumon et citron confit

—

1 orange

Snack

Smoothie aux fruits rouges et 10 noix de Macadamia

Dîner

Pain de poisson et mayonnaise maison

—

Salade verte

—

Riz à la boisson végétale d'amande et cannelle

MERCREDI

Petit déjeuner

Boisson végétale de soja à la vanille
—
4 biscottes sans gluten et 15 g de miel
—
1 orange pressée

Déjeuner

2 rouleaux de printemps aux crevettes
—
Soupe miso
—
2 tranches d'ananas frais

Snack

Thé vert
2 biscuits sans gluten et sans lactose

Dîner

Œufs cocotte au bacon et à la ciboulette
—
Salade verte
—
Pain sans gluten
—
Mousse de framboise maison

JEUDI

Petit déjeuner

Thé vert
—
Smoothie bowl banane fraise
—
Pain de mie sans gluten et purée de noisettes

Déjeuner

Polenta crémeuse au parmesan
—
Courgettes grillées
—
Mesclun
—
Yaourt végétal aux framboises fraîches

Snack

Compote d'ananas et 10 noix

Dîner

Ceviche de dorade au citron vert et coriandre
—
Salade de quinoa à la grenade
—
Salade banane-passion-ananas

VENDREDI

**Petit
déjeuner**

20 cl de jus de raisin

—

Pain sans gluten et pâte à tartiner maison

Déjeuner

Bruschettas de courgette et saumon fumé ★

—

Salade verte

—

Yaourt de coco aux fruits rouges

Snack

Galettes de riz complet et purée de sésame

Dîner

Bagel sans gluten poulet, concombre

—

Sauce au yaourt de coco et ciboulette

—

Fruits rouges

SAMEDI

**Petit
déjeuner**

Jus de citron

—

Toasts sans gluten au jambon de dinde et avocat (1/4)

—

Œuf au plat

Déjeuner

Wrap sans gluten dinde et caviar de poivron au parmesan

—

Salade de tomates

—

Compote banane-rhubarbe

Snack

2 clémentines et 10 amandes

Dîner

Shirashi au saumon mariné, edamame et concombre

—

Sorbet maison au cassis

DIMANCHE

**Petit
déjeuner**

Jus maison ananas, orange et citron vert

—

Crêpes sans gluten à la boisson végétale d'amande ★

Déjeuner

One pot riz, saumon et courgette

—

Salade verte

—

	200 g de pomme
Snack	Ananas rôti à la cannelle et yaourt de coco
Dîner	Tomates farcies au quinoa et tofu fumé — Salade verte — 1/2 pamplemousse

Alors, rassuré par ces douze semaines de menus ? Bien entendu, ces intitulés vous permettent d'avoir un maximum d'idées quant aux possibilités qu'offre le protocole FODMAP. Évidemment, et tant que vous restez dans le cadre des aliments à éviter, vous avez la totale liberté d'adapter cette trame à vos goûts et vos envies.

Vous avez eu un coup de cœur pour l'un des petits déjeuners, qui correspond à 100 % à vos envies et à vos habitudes ? Soyez libre d'en faire votre petit déjeuner de tous les jours ! Vous avez envie de gagner du temps en cuisine ? N'hésitez pas à prévoir le même menu deux jours d'affilée. Toutes ces modifications ne posent aucun problème pour le bon suivi du protocole ! Au contraire, pour tenir sur la durée, il va être essentiel que vous soyez à l'aise avec les menus et recettes proposés. Alors, faites comme bon vous semble !

À une condition : ne pas intégrer d'aliments riches en FODMAPs dans le menu initial et respecter les phases de réintroduction pour chaque FODMAP. C'est plutôt facile, non ?

Pour être encore plus concrète avec vous, je vous ai concocté vingt recettes qui font partie de mes favorites et qui vous permettront de

faire rimer plaisir et santé ! Toutes les recettes proposées sont sans gluten et pauvre en FODMAPs, elles conviennent donc à toutes les phases du protocole.

CONCLUSION

Comment vous sentez-vous après la lecture de ce livre ? Peut-être avez-vous enfin obtenu des réponses à la plupart de vos questions ou peut-être même que ce livre a soulevé chez vous de nouvelles interrogations relatives aux liens étroits existants entre votre alimentation et votre santé.

Si vous en êtes à lire cette conclusion, c'est que vous avez déjà fait un pas immense vers la connaissance de vous-même et vers votre guérison. Pour cela, vous pouvez vous féliciter et être fier de vous ! On dit qu'un long voyage commence toujours par un premier pas, et vous venez de faire ce premier pas. Vous venez de prendre en main votre avenir qui, je vous le souhaite, sera plus serein et tourné vers de nouvelles perspectives. Bien loin des tracés digestifs qui ternissent aujourd'hui votre quotidien.

Pour ma part, j'ai mis tout mon cœur et toute mon énergie à créer un ouvrage qui me semble juste et complet. Celui que j'aurais aimé découvrir lorsque j'ai été moi-même confrontée à des problèmes de santé auxquels je ne trouvais pas d'issue.

Je n'ai pas voulu écrire un livre trop scientifique ou trop superficiel, mais un mélange d'explications concises et d'outils pratiques pouvant avoir un réel impact sur votre qualité de vie. Pour cela, j'ai tenté de passer en revue et de répondre à toutes les questions pouvant se poser lorsque l'on se retrouve dans la désagréable position du malade délaissé par une médecine parfois trop « conventionnelle ». L'unique objectif de cet ouvrage était donc clair dès le départ : permettre aux personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable de pouvoir mieux comprendre l'origine de leurs maux et, surtout, de mieux appréhender le lien entre l'alimentation et ses répercussions évidentes sur le système digestif.

Je souhaite avoir visé juste et j'espère aussi qu'en refermant ce livre vous aurez le sentiment d'avoir avancé significativement sur le vaste chemin de la guérison.

Bien évidemment, votre travail sur ce chemin ne s'arrêtera pas à la simple lecture de cet ouvrage. Il vous faudra mettre en pratique le protocole et aller chercher certaines réponses au fond de vous-même. Parfois ce sera difficile, parfois exaltant et d'autres fois frustrant : une avalanche de sentiments paradoxaux, mais que vous connaissez certainement déjà sur le bout des doigts si vous vivez avec une maladie chronique ! La seule chose qu'il me reste à vous dire c'est que ce chemin, si difficile et tumultueux soit-il, en vaut la peine. Alors, soyez fier de qui vous êtes, soyez courageux et allez-y : la clé est désormais entre vos mains !

BIBLIOGRAPHIE

Lionel Coudron, *La Yoga-Thérapie*, Éditions Odile Jacob, 2010.

Patrice Debré, *L'Homme microbiotique*, Éditions Odile Jacob, 2015.

Giulia Enders, *Le charme discret de l'intestin*, Actes Sud, 2015.

Emma Hatcher, *Jamais malade avec le programme FODMAP*, Éditions Hachette Pratique, 2018.

Pr Henri Joyeux, *Changez d'alimentation*, Éditions du Rocher, 2013.

Marion Kaplan, *J'arrête la malbouffe*, Éditions Eyrolles, 2014.

Marion Kaplan et Audrey Etner, *Je mange sans gluten*, Éditions Eyrolles, 2015.

Dr François Mion, *Le syndrome de l'intestin irritable*, Éditions Mango, 2019.

Dr Pierre Nys, *Le grand livre des FODMAPs*, Éditions Leduc.s, 2018.

Laëtitia Proust-Millon et Alix Lefief-Delcourt, *Le grand livre de l'alimentation anti-inflammatoire*, Éditions Leduc.s, 2018.

Matthieu Ricard, *L'art de la méditation*, Éditions Pocket, 2010.

Thierry Souccar, *Lait, mensonges et propagande*, Thierry Souccar Éditions, 2008.

Pierre Weill, *Tous gros demain ?*, Éditions Plon, 2007.

Annexes

MA BOÎTE À OUTILS POUR DÉMARRER MON RÉGIME SANS FODMAPS

Nous voici déjà arrivés à la fin de ce livre. Vous avez maintenant toutes les informations nécessaires pour un régime pauvre en FODMAPs réussi, et pour profiter d'une nouvelle vie dans laquelle les douleurs digestives n'auront plus leur place. Merveilleux, n'est-ce pas ?

Mais avant de vous laisser partir, chose promise, chose due... Voici quelques outils indispensables qui, je l'espère, vous faciliteront la vie et rendront le suivi du protocole bien plus simple au quotidien. Dans ces annexes, nous allons récapituler l'essentiel une dernière fois et je vous livrerai aussi mes derniers conseils pour réussir cette aventure pleine de promesses. Vous trouverez ici 20 recettes qui vous accompagneront pendant le régime, une fiche récapitulative pour un régime sans FODMAPs réussi, une liste récapitulative des aliments pauvres et riches en FODMAPs.

Surtout, je vous ai préparé une liste de courses à remplir, un organisateur de menus et votre carnet d'autodiagnostic. Autant d'outils qui vous accompagneront tout au long du chemin et que vous pourrez utiliser au gré de vos besoins et de vos envies ! N'hésitez pas à vous servir de ces modèles tels quels en les scannant ou à créer vos propres outils 100 % personnalisés en vous appuyant dessus.

Je n'ai cessé de vous le répéter tout au long de ce livre, mais c'est une réalité : la réussite de ce protocole dépendra beaucoup de votre organisation et de votre anticipation. Tout doit être sous contrôle et j'espère vous avoir démontré au travers de ce livre que ce n'est ni compliqué ni restrictif !

Sans plus tarder, je vous laisse découvrir tous ces outils pratiques créés spécialement pour vous !

UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR AU MINIMUM ET
DES SOURCES DE BONNES GRAISSES À
CHAQUE REPAS !

CÔTÉ SALÉ...

20 RECETTES POUR SE RÉGALER !



(Pour 2 personnes)

- 200 g de carottes
- 10 cl de lait de coco
- 20 cl de bouillon de légumes
- 1 cm de racine de gingembre frais
- 1 c. à café rase de cumin
- 1 c. à café rase de coriandre en poudre
- Sel et poivre

Préparation

Commencez par laver soigneusement et éplucher les carottes. Taillez-les en rondelles de 2 cm d'épaisseur.

Dans une casserole, placez les rondelles et recouvrez-les de bouillon de légumes et de lait de coco. Ajoutez les épices et le gingembre haché.

Portez le mélange à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter à petit feu 25 à 30 minutes. En fin de cuisson, les carottes doivent être tendres à cœur.

Dans le bol d'un blender ou à l'aide d'un mixeur plongeant, mixez les carottes avec le bouillon et le lait de coco jusqu'à obtention d'un velouté bien lisse et onctueux. Au besoin, vous pouvez ajouter un trait de lait de coco supplémentaire pour détendre le bouillon. Salez et poivrez à votre convenance puis servez bien chaud.

Astuces et variantes

Ce velouté peut être réalisé en plus grande quantité et conservé plusieurs jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique. Les carottes font partie des légumes très digestes et le gingembre, en petite quantité, est excellent pour lutter contre les troubles digestifs. Vous pouvez, si vous le souhaitez, opter pour de la coriandre fraîche qui apportera encore plus de goût à votre velouté. N'hésitez pas à ajouter les épices de votre choix à ce velouté carotte-coco : curry, paprika, etc.

CÔTÉ SALÉ...



Patate douce farcie

(Pour 2 personnes)

- 2 petites patates douces (150 g)
- 50 g de bacon dégraissé
- 40 g d'emmental râpé

- Un petit bouquet de ciboulette
- 1 c. à soupe de yaourt végétal
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 210 °C (th.7).

Lavez soigneusement vos patates douces, sans les éplucher. Puis, enroulez-les dans un papier aluminium et enfournez pour 45 à 50 minutes. En fin de cuisson, la chair des patates douces doit être tendre à cœur. Laissez tiédir.

Pendant ce temps, découpez le bacon en petits cubes et hachez finement la ciboulette.

Une fois les patates douces cuites et tiédies, découpez-les en deux dans le sens de la longueur. À l'aide d'une grosse cuillère, prélevez une bonne quantité de la chair.

Dans un saladier, écrasez la chair à l'aide d'une fourchette pour obtenir une purée homogène. Ajoutez les morceaux de bacon, l'emmental râpé et la ciboulette. Salez et poivrez la farce à votre convenance.

Vous pouvez maintenant garnir les moitiés de patates douces avec la farce, puis enfournez 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage fonde légèrement. Servez vos patates douces encore chaudes surmontées d'une petite cuillère de yaourt végétal.

Astuces et variantes

Cette recette est idéale pour un repas complet, rassasiant et facile à préparer. Pour encore plus de goût, vous pouvez opter pour du comté ou du parmesan râpé qui sont, eux aussi, pauvres en lactose. De même, la ciboulette peut tout à fait être remplacée par de la coriandre ou du persil frais.

CÔTÉ SALÉ...



Saumon laqué et nouilles soba

(Pour 2 personnes)

- 300 g de nouilles soba au sarrasin
- 2 pavés de saumon (environ 250 g)
- 5 c. à soupe de sauce soja tamari

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- Le jus d'un petit citron vert
- 1 cm de gingembre frais
- Un petit bouquet de coriandre
- 3 g de baies roses
- Sel et poivre

Préparation

- Commencez par faire mariner le saumon. Dans un grand récipient, mélangez la sauce soja, le sirop d'agave, l'huile d'olive et le jus de citron vert jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Ajoutez le gingembre haché, la coriandre ciselée et les baies roses écrasées à la marinade. Salez et poivrez à votre convenance.
- Plongez les pavés de saumon dans la marinade et retournez-les plusieurs fois pour qu'ils s'en imprègnent bien. Couvrez d'un papier film et placez au réfrigérateur 30 minutes à 2 heures afin que les arômes se développent.
- Préchauffez votre four à 180 °C (th.6).
- Placez les pavés de saumon et leur marinade dans un petit plat allant au four. Enfournez pour 10 minutes, en arrosant les pavés de marinade à mi-cuisson. En fin de cuisson, le saumon doit être très rosé à cœur.
- Faites cuire les nouilles soba en suivant les instructions figurant sur le paquet. Égouttez puis réservez. Servez le saumon laqué accompagné de nouilles soba et généreusement arrosé de la marinade restante.

Astuces et variantes

Cette recette de saumon laqué est sans doute l'une de mes préférées, je ne m'en lasse jamais ! Les parfums se marient à merveille et ce plat fait toujours l'unanimité. Pour varier, vous pouvez remplacer les nouilles soba par des nouilles de riz ou par du riz, tout simplement. Ce sera tout aussi délicieux !

CÔTÉ SALÉ...



Pad thai aux crevettes

(Pour 2 personnes)

- 200 g de crevettes roses décortiquées
- 300 g de nouilles de riz cuites
- 50 g de pousses de soja

- 1 petite carotte
- 1 œuf
- 25 g de cacahuètes grillées
- Le jus d'un petit citron vert
- 3 c. à soupe de sauce soja tamari
- 1 c. à soupe de sauce nuoc-mam
- 10 g de cassonade
- Un petit bouquet de coriandre fraîche
- 10 ml d'huile végétale
- Sel et poivre

Préparation

- Commencez par laver et éplucher la carotte. Taillez-la en bâtonnets de taille égale. Lavez et ciselez la coriandre.
- Préparez ensuite la sauce pour le pad thaï. Dans un bol, mélangez la sauce soja tamari, la sauce nuoc-mam, le jus de citron et la cassonade jusqu'à dissolution du sucre. Salez et poivrez à votre convenance.
- Dans un wok, faites chauffer l'huile végétale à feu vif. Puis, faites y revenir les bâtonnets de carotte et les pousses de soja 5 minutes. À ce stade, les légumes doivent rester croquants.
- Intégrez les nouilles de riz cuites et les crevettes puis cassez l'œuf dans le wok. Remuez vivement pour que tous les ingrédients se mélangent.
- Versez la sauce dans le wok puis poursuivez la cuisson quelques minutes à feu moyen. L'œuf doit être bien cuit. Rectifiez l'assaisonnement si besoin puis servez le pad thaï bien chaud, parsemé de coriandre fraîche ciselée et de cacahuètes concassées.

Astuces et variantes

Pour cette recette, veillez à utiliser la sauce soja tamari. En effet, contrairement à la sauce soja classique, elle n'est pas fabriquée à partir de blé et est donc beaucoup plus digeste ! Si vous le souhaitez, vous pouvez réaliser un délicieux pad thaï au poulet en remplaçant les crevettes par 200 g de blanc de poulet.

CÔTÉ SALÉ...



Riz sauté au poulet et à l'ananas

(Pour 2 personnes)

- 300 g de riz blanc déjà cuit
- 200 g de filet de poulet
- 100 g de poivron rouge

- 80 g d'ananas frais
- Un petit bouquet de coriandre ou de persil
- 20 g de cacahuètes
- 10 ml d'huile de coco
- 2 c. à soupe de sauce soja tamari (sans gluten)
- 1 c. à soupe de sauce nuoc-mam (facultatif)
- Sel et poivre

Préparation

- Lavez le poivron rouge, épépinez-le et découpez-le en petits cubes. Faites de même avec l'ananas. Puis, taillez les filets de poulet en petits morceaux réguliers. Ciselez la coriandre (ou le persil).
- Dans une petite poêle, faites griller les cacahuètes à sec quelques minutes puis réservez.
- Dans un fait-tout, faites chauffer l'huile de coco à feu vif. Puis, faites-y revenir le poulet en morceaux quelques minutes : il doit être légèrement doré sur toutes les faces. Ajoutez ensuite l'ananas et le poivron, puis laissez cuire à feu doux une dizaine de minutes.
- Ensuite, montez le feu puis intégrez le riz déjà cuit, la sauce soja tamari et la sauce nuoc-mam. Remuez soigneusement pour que tous les arômes se mélangent harmonieusement. Laissez cuire le mélange 5 bonnes minutes en veillant à ce que le riz n'accroche pas au fond du fait-tout. Au besoin, ajoutez un filet d'eau.
- Salez et poivrez à votre convenance avant de servir bien chaud parsemé des cacahuètes grillées.

Astuces et variantes

Ce plat inspiré de la gastronomie thaïlandaise est très simple à réaliser ! À coup sûr, le mélange de toutes ces saveurs vous fera voyager en Asie. N'hésitez pas à remplacer le poivron par d'autres légumes si vous avez du mal à le tolérer : courgettes, carottes ou haricots verts.

CÔTÉ SALÉ...



Dahl de lentilles corail et lait de coco

(Pour 2 personnes)

- 200 ml de lait de coco
- 200 ml de bouillon de légumes sans gluten
- 150 g de lentilles corail crues

- 2 petites carottes
- 1 tomate
- 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 1,5 cm de gingembre râpé
- 5 g d'huile de coco
- Un petit bouquet de coriandre fraîche
- 1 c. à café de Garam Masala
- Sel et poivre

Préparation

- Commencez par laver soigneusement les carottes et les éplucher. Taillez-les en petits dés d'un demi-centimètre d'épaisseur. Puis, lavez la tomate, épluchez-la et ôtez les pépins. Découpez la tomate en petits dés et ciselez la coriandre finement.
- Dans un fait-tout, faites chauffer l'huile de coco à feu vif. Jetez-y les dés de carotte et de tomate puis faites revenir 3 minutes.
- Ensuite, ajoutez le concentré de tomates, la moitié de la coriandre ciselée, le gingembre râpé et le Garam Masala. Travaillez le mélange quelques minutes à feu fort jusqu'à obtention d'une « pommade » homogène.
- Intégrez les lentilles corail en mélangeant bien pour les enrober des épices. Versez le lait de coco et le bouillon de légumes sur les lentilles puis laissez mijoter à petit feu pendant 20 à 25 minutes. En fin de cuisson, les lentilles doivent être cuites complètement et le liquide doit avoir réduit. Rectifiez l'assaisonnement en ajoutant du sel et du poivre si nécessaire, et parsemez de la moitié de coriandre restante avant de servir bien chaud.

Astuces et variantes

Parmi les légumineuses, les lentilles corail sont de loin les plus digestes pour les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable. C'est plutôt une bonne nouvelle car leur composition nutritionnelle est des plus intéressantes.

CÔTÉ SALÉ...



Taboulé de quinoa

(Pour 2 personnes)

- 200 g de quinoa déjà cuit
- 150 g de concombre
- 150 g de tomate

- Le jus d'un citron
- 15 ml d'huile d'olive
- Un bouquet de menthe
- Un bouquet de persil
- Sel et poivre

Préparation

- Pour réaliser ce taboulé de quinoa, commencez par laver, éplucher et épépiner le concombre. Faites de même avec la tomate.
- Découpez la moitié du concombre et de la tomate en petits dés. Réservez.
- Dans le bol d'un blender, mixez l'autre moitié du concombre et de la tomate. Intégrez le jus de citron, l'huile d'olive, la menthe et le persil. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène et assaisonnez selon vos goûts avec du sel et du poivre.
- Dans un saladier, mélangez le quinoa cuit avec le mix d'herbes, de concombre et de tomate. Ajoutez les dés de concombre et de tomate puis mélangez soigneusement pour que le quinoa s'imprègne du reste des ingrédients.
- Réservez au frais au moins une heure avant de déguster bien frais.

Astuces et variantes

Cette recette express de taboulé au quinoa est parfaite en été pour accompagner un barbecue ou agrémenter un pique-nique entre amis ! Selon vos goûts et votre tolérance, n'hésitez pas à y ajouter quelques dés de poulet cuit, quelques graines de grenade ou encore quelques dés de poivrons.

CÔTÉ SALÉ...



Pâtes au pesto d'amande maison

(Pour 2 personnes)

- 120 g de pâtes sans gluten (cruës)
- 25 g de parmesan
- 20 amandes

- Un bouquet de basilic
- Une poignée de pousses d'épinard
- 15 ml d'huile d'olive infusée à l'ail
- Sel et poivre

Préparation

- Commencez par faire cuire les pâtes sans gluten dans un grand volume d'eau bouillante salée en respectant les indications qui figurent sur le paquet. Égouttez puis réservez.
- Pendant ce temps, lavez le basilic et les pousses d'épinard. Dans le bol d'un blender, placez les amandes, le basilic, le parmesan et les pousses d'épinard. Mixez par « à coups » jusqu'à obtention d'une purée grossière.
- Intégrez ensuite l'huile d'olive en mixant encore un peu pour obtenir un pesto onctueux. Salez et poivrez à votre convenance puis réservez le pesto.
- Une fois les pâtes égouttées, mélangez-les avec une quantité généreuse de pesto, avant de servir ce plat bien chaud et parsemé de quelques feuilles de basilic fraîches.

Astuces et variantes

Dans cette recette, le choix d'une huile infusée à l'ail permet d'apporter un vrai petit plus. Mais, à défaut, une huile d'olive simple et de qualité fera très bien l'affaire. Les amandes remplacent ici à merveille les traditionnels pignons de pin et apportent une touche originale très agréable. Vous pouvez réaliser ce pesto à l'avance et le conserver quelques jours dans un récipient hermétique au frais.

CÔTÉ SALÉ...



Biscuits au quinoa, romarin et parmesan

(Pour 10 à 15 biscuits)

- 70 g de farine de quinoa
- 30 g de fécule de maïs
- 30 g de parmesan râpé

- 30 ml d'huile d'olive
- 40 ml d'eau
- 10 g de graines (lin, tournesol, chia, etc.)
- 3 g de levure chimique sans gluten
- Un peu de romarin (selon les goûts)
- Sel et poivre

Préparation

- Préchauffez votre four à 180 °C (th.6).
- Dans un saladier, mélangez la farine de quinoa, la fécule de maïs, la levure et le parmesan râpé.
- Puis, ajoutez les graines de votre choix, le romarin, du sel et du poivre.
- Versez ensuite l'huile et l'eau (pas trop froide) et mélangez du bout des doigts. Au besoin, ajoutez plus ou moins d'eau jusqu'à obtention d'une pâte sablée homogène et bien amalgamée.
- Formez 10 à 15 petites boules de taille égale avec la pâte et étalez avec la paume de la main pour obtenir de petits biscuits, un peu comme des cookies.
- Enfournez pour 15 minutes à 180 °C puis laissez refroidir avant de déguster.

Astuces et variantes

À l'heure de l'apéritif, ces petits biscuits à base de farine de quinoa sont un vrai bonheur ! Ici, plusieurs adaptations sont possibles. Le parmesan peut être supprimé ou remplacé par un autre fromage pauvre en FODMAPs : comté, emmental, etc. Le romarin, quant à lui, peut être remplacé par des herbes/épices de votre choix : cumin, thym, curry, etc.

CÔTÉ SALÉ...



Wraps à la dinde et pousses d'épinard

(Pour 2 personnes)

- 2 petites tortillas de maïs (sans gluten)
- 125 g de filet de dinde
- Une poignée de pousses d'épinards

- 40 g de yaourt de coco
- Un bouquet de ciboulette
- 1 c. à café rase de curry doux
- 5 ml d'huile de colza
- Sel et poivre

Préparation

- Détaillez le filet de dinde en petits morceaux et nettoyez soigneusement les pousses d'épinards.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile de colza. Une fois l'huile chaude, faites-y revenir les morceaux de dinde quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et cuits à cœur.
- Puis, ajoutez le yaourt de coco, la ciboulette ciselée et le curry en remuant pour obtenir une sauce onctueuse. Salez et poivrez à votre convenance.
- Sur chacune des tortillas de maïs, disposez quelques pousses d'épinards. Répartissez ensuite les morceaux de dinde en ajoutant une quantité généreuse de sauce au curry doux.
- Roulez chaque tortilla en repliant bien les bords pour que la garniture ne s'échappe pas. Dégustez chaud, tiède ou froid.

Astuces et variantes

Ces wraps sont subtilement parfumés et parfaits pour un repas sur le pouce ou un pique-nique. Pour éviter les désagréments digestifs, veillez à choisir un curry doux. Le lait de coco peut ici être remplacé par une autre crème végétale de votre choix et la ciboulette par de la coriandre ou du persil frais. Si vous les tolérez bien, n'hésitez pas à ajouter un peu de tomates épépinées à votre wrap, ce ne sera que meilleur.

CÔTÉ SALÉ...



Tarte rustique courge et gorgonzola

(Pour 1 tarte de 4 à 6 parts)

Pour la pâte :

- 100 g de farine de sarrasin

- 50 g de farine de châtaigne
- 50 g de farine de riz complet
- 8 cl d'huile d'olive de qualité
- 8 cl d'eau tiède
- Sel

Pour la garniture :

- 150 g de courge
- 1 c. à soupe bombée de moutarde douce
- 10 ml de crème végétale
- 50 g de gorgonzola
- Quelques brins de thym
- 10 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 210 °C (th.7).
- Dans un saladier, mélangez les trois farines avec le sel. Ajoutez ensuite l'eau et l'huile d'olive puis pétrissez au robot ou à la main jusqu'à obtention d'une pâte homogène et souple. Laissez reposer 30 minutes au frais.
- Lavez et épluchez la courge. Découpez-la en lamelles de 1 cm d'épaisseur puis placez-la dans un plat allant au four. Arrosez généreusement d'huile d'olive, salez et poivrez puis enfournez pour une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les morceaux soient légèrement dorés et cuits à cœur.
- Sur un papier sulfurisé fariné, étalez la pâte à tarte. Elle doit être fine.
- Étalez généreusement la moutarde douce et la crème végétale au centre du fond de tarte. Disposez les morceaux de courge précuits. Ajoutez le gorgonzola coupé en petits cubes et quelques branches de thym sur le dessus.
- Repliez les bords de la pâte à tarte sur la garniture puis enfournez pour 30 à 40 minutes à 210 °C (th.7). En fin de cuisson, le fromage doit être fondu et la pâte à tarte bien cuite.

Astuces et variantes

Les farines de châtaigne et de sarrasin apportent un côté rustique à cette tarte salée ! Le gorgonzola fait partie des fromages pauvres en FODMAPs et il permet de réaliser de délicieuses recettes. Cette tarte se déguste aussi bien tiède que chaude et se conserve au frais plusieurs jours. La pâte très friable est un peu difficile à façonner mais le résultat est divin !

CÔTÉ SALÉ...



Caviar d'aubergine

(Pour 1 petit bol de caviar d'aubergine)

- 2 petites aubergines
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un demi-citron

- Un petit bouquet de persil
- 1 c. à café rase de graines de cumin
- Sel et poivre

Préparation

- Préchauffez votre four à 210 °C (th.7).
- Lavez soigneusement les aubergines et découpez-les en deux dans le sens de la longueur. Sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, placez les moitiés d'aubergines. À l'aide d'un couteau, réalisez des entailles dans la chair des aubergines afin de faciliter la cuisson.
- Arrosez les aubergines d'huile d'olive puis enfournez pour 25 à 30 minutes. En fin de cuisson, la chair doit être bien cuite.
- Une fois les aubergines tiédies, prélevez la chair à l'aide d'une grosse cuillère. Mixez la chair cuite des aubergines avec le jus de citron, le persil haché et le cumin. Ici, vous devez obtenir une préparation homogène et onctueuse. Salez et poivrez à votre convenance. Laissez refroidir avant de déguster.

Astuces et variantes

Cette recette de caviar d'aubergine est vraiment parfaite pour un apéritif sain et digeste. Vous pouvez aussi l'utiliser pour garnir vos sandwiches et burgers ou encore pour accompagner un plat de céréales et de légumes. Selon vos goûts, n'hésitez pas à utiliser encore plus d'herbes et d'épices. Par exemple, la coriandre se marie à merveille avec le goût de l'aubergine cuite.

CÔTÉ SALÉ...



Bruschetta de courgette au saumon fumé et œuf mollet

(Pour 2 personnes)

- 2 tranches épaisses de pain sans gluten
- 100 g de courgette
- 2 tranches de saumon fumé

- 2 œufs
- Un petit bouquet de ciboulette
- 1 c. à soupe de yaourt végétal
- 5 ml de jus de citron
- Sel et poivre

Préparation

- Commencez par laver et découper la courgette en rondelles. Puis, faites-les cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes. En fin de cuisson, la courgette doit être cuite à cœur.
- Pendant ce temps, faites chauffer un grand volume d'eau bouillante salée. Puis, plongez-y les œufs pour 6 minutes 30. Après cuisson, plongez les œufs cuits dans l'eau glacée puis laissez-les refroidir avant de les écailler (attention, le jaune est coulant !).
- Dans un bol, écrasez la courgette à la fourchette pour obtenir une purée épaisse. Ajoutez la ciboulette ciselée, le yaourt végétal, le jus de citron et assaisonnez à votre convenance avec du sel et du poivre.
- Passez les tranches de pain sous le grill ou au grille-pain quelques minutes pour qu'elles soient bien chaudes et croustillantes.
- Sur chaque tranche de pain, étalez une couche généreuse de purée de courgette à la ciboulette. Sur le dessus, ajoutez le saumon fumé finement découpé puis l'œuf mollet. Dégustez sans attendre.

Astuces et variantes

Pour un repas sur le pouce et déclinable à l'infini, les bruschettas sont une excellente solution ! Celles-ci sont à base de pain sans gluten et de courgette, elles sont donc parfaitement adaptées au régime sans FODMAPs. Toutefois, n'hésitez pas à modifier la recette en fonction de vos goûts et de votre tolérance digestive. Par exemple, le saumon peut être remplacé par du bacon ou du thon, et la courgette par un pesto de pousses d'épinards. Et pour apporter un peu de croquant à votre bruschetta, vous pouvez lui ajouter quelques amandes concassées.

CÔÉ SUCRÉ...



Crêpes sans gluten à la boisson végétale d'amande

(Pour environ 10 crêpes de taille moyenne)

- 200 ml de boisson végétale d'amande non sucré
- 50 g de fécule de maïs
- 50 g de farine de riz

- 2 œufs
- 5 ml d'extrait de vanille liquide
- 1 c. à soupe de sucre complet
- 5 ml d'huile de tournesol

Préparation

- Dans un saladier, commencez par mélanger la farine de riz et la fécule de maïs. Ajoutez ensuite les œufs et mélangez jusqu'à obtention d'un mélange lisse et homogène.
- Progressivement, ajoutez la boisson végétale d'amande à la préparation en remuant vivement pour éviter la formation de grumeaux dans la pâte.
- Puis, intégrez l'extrait de vanille liquide et le sucre complet, et mélangez à nouveau pour obtenir une pâte à crêpes bien lisse. Laissez poser la pâte sous un linge 30 minutes à 1 heure.
- Dans une poêle bien chaude légèrement graissée, versez une louche de pâte à crêpes et laissez cuire environ 1 minute de chaque côté. Vos crêpes doivent être légèrement dorées de chaque côté. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. C'est prêt !

Astuces et variantes

Cette pâte à crêpes permet d'obtenir des crêpes sans gluten et sans lactose, légèrement parfumées à la vanille et à l'amande, et très digestes. Vous pouvez les conserver trois à quatre jours au frais, ce qui permet de les faire à l'avance. Pour varier les plaisirs, vous pouvez ajouter quelques gouttes de fleur d'oranger ou de rhum à la pâte. Pour la garniture, pensez à une pâte à tartiner maison sans FODMAPs.

CÔÉ SUCRÉ...



Nice cream

(Pour 1 personne)

- 1 banane très mûre
- 5 ml de jus de citron
- 2 c. à soupe de boisson végétale d'amande

- Quelques gouttes d'extrait de vanille liquide

Préparation

- Commencez par choisir une banane très mûre, avec des taches noires. Ce point est essentiel pour le goût de votre nice cream mais aussi pour sa digestibilité !
- Ensuite, découpez votre banane en grosses rondelles. Placez les morceaux de banane dans un récipient hermétique, puis au congélateur pour au moins 4 heures.
- Au moment de déguster votre nice cream, placez simplement les morceaux de banane congelée, le jus de citron, la boisson végétale d'amande et l'extrait de vanille dans le bol d'un blender. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange glacé, onctueux et homogène. Dégustez sans attendre !

Astuces et variantes

Pour réaliser une nice cream « minute » dès que l'envie vous prend, vous pouvez congeler vos bananes bien mûres à l'avance pour en avoir toujours à disposition. Pour encore plus de gourmandise, ajoutez d'autres épices et arômes à votre glace : cacao non sucré, cannelle, lait de coco, etc. N'hésitez pas aussi à mettre quelques fruits rouges surgelés pour une nice cream rose et encore plus originale !

CÔÉ SUCRÉ...



Panna cotta passion coco

(Pour 2 personnes)

- 200 ml de crème de coco
- 100 ml de lait de coco
- 1 g d'agar-agar

- 30 g de sucre complet
- 1/2 gousse de vanille
- 2 c. à soupe d'eau
- 3 petits fruits de la passion

Préparation

- Pour réaliser cette panna cotta, commencez par ouvrir les fruits de la passion. À l'aide d'une grosse cuillère, récupérez la chair des fruits et placez-la dans une casserole avec 10 g de sucre.
- Sur feu doux, laissez compoter le mélange 10 à 15 minutes. Vous pouvez ensuite passer le mélange au tamis pour une consistance plus lisse, mais ce n'est pas une obligation. Réservez au frais.
- Dans une autre casserole, versez le lait de coco (réservez-en quelques millilitres pour diluer l'agar-agar), la crème de coco, le sucre restant et les grains de la gousse de vanille. Hors du feu, remuez pour obtenir un mélange homogène.
- Portez le mélange à ébullition. Dès l'apparition des premières bulles, délayez l'agar-agar dans le lait de coco réservé puis ajoutez-le dans la casserole. Comptez une minute de cuisson sans cesser de remuer la préparation. Au bout de ce temps, versez le mélange dans deux verrines et laissez refroidir.
- Une fois la panna cotta refroidie, placez-la au frais pour une heure minimum afin qu'elle soit bien prise. Avant de servir, répartissez la compotée de fruits de la passion au-dessus de chaque panna cotta.

Astuces et variantes

Cette panna cotta sans lactose est absolument parfaite pour un dessert rapide et qui épatera vos convives. Si l'association coco-passion est toujours un succès, vous pouvez cependant modifier la recette en utilisant des fraises, des framboises ou même de l'ananas. En déco, pensez à saupoudrer un peu de coco râpée sur vos panna cotta.

CÔÉ SUCRÉ...



Brownies sans gluten

(Pour 1 brownie)

- 200 g de chocolat noir à 70 %
- 120 g de sucre complet
- 100 g de margarine (sans huile de palme)

- 80 g de cerneaux de noix
- 50 g de farine de riz complet
- 30 g de fécule de maïs
- 4 œufs
- Quelques gouttes d'extrait de vanille liquide

Préparation

- Commencez par préchauffer votre four à 210 °C (th.7).
- Au bain-marie, faites fondre le chocolat avec la margarine pour obtenir un mélange bien lisse et homogène. Réservez.
- Dans un saladier, mélangez énergiquement les œufs avec le sucre complet jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez ensuite le mélange margarine-chocolat fondu, la farine et la fécule de maïs tamisées. Mélangez pour obtenir une pâte sans grumeaux.
- Ensuite, intégrez l'extrait de vanille liquide et les noix concassées. Versez la préparation dans un moule rectangulaire chemisé de papier sulfurisé. Attention, l'épaisseur de votre brownie ne doit pas dépasser 4 cm pour une cuisson réussie. Enfournez pour 15 à 20 minutes suivant vos goûts, le brownie doit rester mi-cuit à cœur. À la sortie du four, laissez refroidir avant de découper en petits carrés et de déguster.

Astuces et variantes

Ce brownie est absolument parfait pour un goûter rapide et qui plaît à tous. Sans gluten et sans lactose, il est aussi beaucoup moins sucré que le brownie traditionnel. Pour un résultat encore meilleur, je vous recommande de choisir un chocolat intense et de bonne qualité : c'est le détail qui fait toute la différence ! Ce brownie se conserve plusieurs jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique, parfait pour gagner du temps.

CÔÉ SUCRÉ...



Muffins châtaigne et pâte à tartiner

(Pour 6 muffins)

- 90 g de farine de châtaigne
- 1 œuf
- 60 g de sucre complet

- 2 g de cacao amer
- 10 ml d'huile de colza
- 2 c. à soupe de boisson végétale d'amande
- 1 c. à café de levure chimique
- 5 ml d'extrait de vanille liquide
- Une pincée de sel

Pour le cœur : 6 carrés de chocolat noir ou 6 c. à café de pâte à tartiner sans gluten et sans lactose.

Préparation

- Préchauffez votre four à 180 °C (th.6).
- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients secs : farine de châtaigne, sucre, cacao, levure et une pincée de sel. Remuez pour homogénéiser.
- Dans un bol, battez l'œuf avec l'huile puis ajoutez la boisson végétale d'amande et la vanille. Le mélange doit être homogène. Incorporez le mélange à base d'œuf au mélange à base de farine puis remuez pour que la pâte soit lisse et sans grumeaux. La pâte est très épaisse, c'est normal !
- Versez la moitié de la préparation dans 6 moules à muffins huilés et/ou chemisés de papier sulfurisé. Pensez à bien graisser les moules, sinon cela risque d'être la catastrophe lors du démoulage ! Au centre de chaque muffin, placez un carré de chocolat ou une cuillère généreuse de pâte à tartiner, puis terminez en versant l'autre moitié de la pâte à muffin par-dessus.
- Enfin, enfournez vos muffins châtaigne chocolat pour 20 minutes. Laissez refroidir avant de démouler et de déguster.

Astuces et variantes

La farine de châtaigne a un goût très prononcé, si vous n'aimez pas ça, n'hésitez pas à faire un mélange farine de châtaigne-mix de farines sans gluten pour atténuer légèrement son goût. Pour la pâte à tartiner, on en trouve désormais de très bonnes en grandes surfaces, sans lactose et sans gluten. Vous pouvez aussi réaliser votre pâte à tartiner maison en mélangeant du chocolat noir fondu et de la poudre de noisettes.

CÔÉ SUCRÉ...



Smoothie détox ananas et citron vert

(Pour 1 grand verre ou 2 petits)

- 100 g d'ananas frais
- 1/2 banane très mûre
- 150 ml d'eau de coco

- 0,5 cm de gingembre frais
- Le jus d'un citron vert
- 3 ml de vanille liquide

Préparation

- Détaillez l'ananas en petits cubes et la banane en rondelles.
- Dans le bol d'un blender, placez les fruits avec l'eau de coco, le jus du citron vert et la vanille.
- Mixez longuement jusqu'à obtention d'un smoothie onctueux et lisse puis dégustez aussitôt.

Astuces et variantes

Rien de mieux qu'un smoothie gorgé de vitamines pour faire le plein d'énergie. Ce smoothie à l'ananas et au citron vert convient tout à fait au régime pauvre en FODMAPs car il n'en contient presque pas, contrairement à beaucoup d'autres boissons de ce genre ! Suivant vos goûts et envies, vous pouvez remplacer l'eau de coco par de la boisson végétale d'amande ou de l'eau et la vanille par de la cannelle.

CÔÉ SUCRÉ...



Pudding de chia aux fruits rouges

(Pour 1 personne)

- 200 ml de boisson végétale d'amande non sucrée
- 2 c. à soupe bombées de graines de chia
- 2,5 ml d'extrait de vanille liquide

- 1 c. à soupe de sucre complet
- 10 framboises fraîches
- 10 g d'amandes effilées

Préparation

- Dans un bol, mélangez la boisson végétale d'amande avec le sucre et la vanille.
- Ajoutez les graines de chia, puis remuez soigneusement afin que le mélange soit homogène et qu'elles puissent s'imprégner uniformément de la boisson végétale d'amande.
- Placez au frais une nuit afin que les graines de chia gonflent dans le liquide et que le pudding prenne une texture convenable.
- Au moment de servir, agrémentez votre pudding de framboises fraîches et de quelques amandes effilées puis dégustez sans attendre.

Astuces et variantes

Ce pudding de chia fait partie des petits déjeuners express les plus nutritifs. En effet, la graine de chia est particulièrement riche en fibres, en Oméga-3 et en vitamine E, un excellent cocktail de nutriments essentiels ! Pour cette recette, vous pouvez utiliser une autre boisson végétale de votre choix (coco, soja, etc.) et remplacer les framboises par d'autres fruits pauvres en FODMAPs. Enfin, la vanille peut être remplacée par de la cannelle, de la fleur d'oranger ou encore de l'extrait d'amande amère. À vous de jouer !

FODMAPS : LE RÉCAP !

??? LES FODMAPS, C'EST QUOI ?

Les FODMAPs sont des **glucides** (ou sucres) particuliers peu digestes pour nos intestins. Ces glucides singuliers arrivent intacts dans l'intestin et servent de nourriture aux bactéries coliques qui les fermentent. Chez les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable, cette **fermentation** est à l'origine de douleurs digestives, et parfois même extra-digestives, intenses qui ont un impact fort sur la qualité de vie.



OBJECTIFS DU RÉGIME SANS FODMAPS

À court terme, **supprimer** les aliments sources de FODMAPs pour stopper les symptômes digestifs.

À moyen terme, **réintroduire** les aliments sources de FODMAPs par catégorie afin d'identifier ceux qui causent les douleurs digestives.

À long terme, **adopter une alimentation la plus variée possible** en évitant seulement les FODMAPs responsables des douleurs digestives.



POUR QUI ?

Le protocole FODMAP n'est pas un régime pour perdre du poids, il s'adresse aux personnes souffrant du **syndrome de l'intestin irritable** (SII) victimes de désagréments digestifs handicapants au quotidien.



OÙ SE TROUVENT LES FODMAPS ?

Les FODMAPs se trouvent dans de nombreux aliments du quotidien, même dans les aliments les plus sains.

Les **Oligosaccharides** se trouvent en majorité dans les végétaux comme le blé, l'ail, l'artichaut, l'oignon ou encore les asperges.

Les **Disaccharides** se trouvent en majorité dans les produits laitiers sous forme de lactose : le lait, les yaourts, les fromages affinés et les préparations à base de lait ou de crème.

Les **Monosaccharides** se retrouvent en majorité dans les fruits sous forme de fructose. Parmi les fruits les plus riches en fructose, on retrouve : la cerise, les dattes, la pomme ou encore la poire.

Les **Polyols**, enfin, sont des sucres présents naturellement et en très faible quantité dans certains fruits et légumes tels que le chou-fleur, la cerise ou les champignons. C'est surtout la présence de ces polyols en quantité massive dans les produits allégés et étiquetés sans sucre qui est responsable de forts symptômes digestifs : chewing-gum, bonbons sans sucre, confiture et autres produits « diététiques ».



DÉROULÉ DU PROTOCOLE

Le protocole FODMAP se déroule sur une période de **douze semaines** incluant sept phases successives.

Semaine 1 à 6 : suppression de tous les FODMAPs

Semaine 7 : réintroduction du sorbitol

Semaine 8 : réintroduction du mannitol

Semaine 9 : réintroduction du lactose

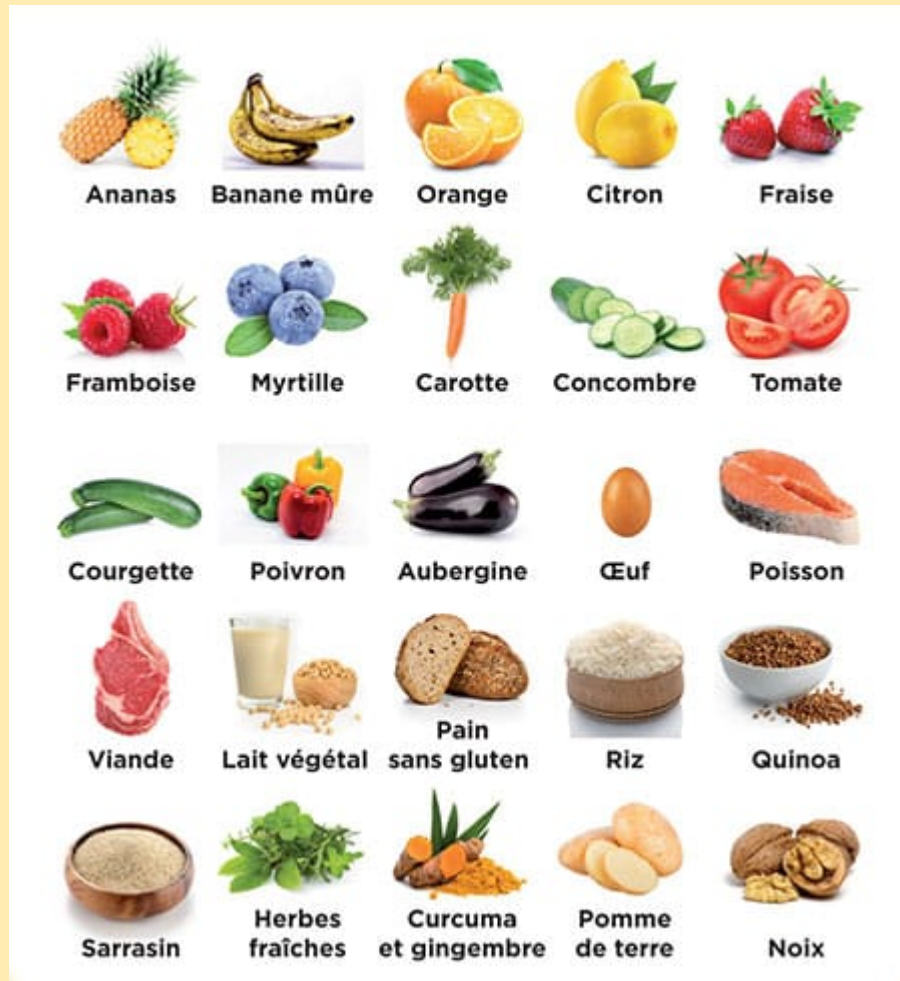
Semaine 10 : réintroduction des galactanes

Semaine 11 : réintroduction des fructanes

Semaine 12 : réintroduction du fructose

25 ALIMENTS PAUVRES EN FODMAPS

(👍 À CONSOMMER !)



25 ALIMENTS RICHES EN FODMAPS

( À ÉVITER !)



LOW FODMAP

ORGANISATEUR DE MENUS



	PETIT DÉJ.	DÉJEUNER	DÎNER
LUNDI			
MARDI			
MERCREDI			
JEUDI			
VENDREDI			
SAMEDI			
DIMANCHE			

MON CARNET D'AUTODIAGNOSTIC

DATE :

ALIMENTS CONSOMMÉS

OBJECTIFS SANTÉ

-
-

-
-
-

PHASE DU PROTOCOLE

MES RESSENTIS

MENU

MATIN

MIDI

SOIR

MA LISTE DE COURSES

FRUITS

LÉGUMES

**LAITS
VÉGÉTAUX
ET
FROMAGES**

**VIANDES
ET
POISSONS**

ÉPICERIE

SNACKS

**HYGIÈNE
ET
ENTRETIEN**

AUTRES

Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles,
retrouvez-nous sur Twitter et Facebook

 @ebookEyrolles

 EbooksEyrolles

Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur

 @Eyrolles

 Eyrolles